ஜூன் '86
விலை ரூ. 3/-



எனது கூந்தலை சுத்தம் செய்து கண்டிஷன் செய்ய ...
எனது மேனி நிறம் காத்திட... அங்கமெங்கும் பொங்கும்
எழில் பேணிட... எனதருமை க்ரௌனிங் க்ளோரி!

Dimple Kapadia





கூந்தலுக்கும், மேனி எழிலுக்கும், நிறத்திற்கு
உதவும் ஒரே அழகு சாதன சோப்!



'இடெக்ஸ்' தயாரிக்கும்
பணியில் பெண்கள்....

கண் மை கண்ணுக்கு நல்லது

''எத்தனை தரமான சாந்து வைத்துக் கொண்டாலும் நெற்றியில் அரிப்பு ஏற்படுகிறதே!''

இன்னும் ஸ்டிக்கர் வைத்துக் கொள்ளாத (ஸ்டிக்கர் மட்டும் என்ன, அதுவும் அரிப்பு தான்) பெண்மணிகளின் பிரச்னையை 'இடெக்ஸ்' உரிமையாளர்களில் ஒருவரான ஸ்ரீநிவாஸனைக் கேட்டோம்.......

''நல்ல தரமான சாந்துகளில் அரிப்பு ஏற்பட வாய்ப்பு கிடையாது. எங்களுடைய சாந்துகளைப் போலவே போலிகள் தயாராகி விலை மலிவாக விற்கிறார்கள். 'விலை மலிவு' என்றவுடன் வாங்கும் பெண்மணிகள் இதைக் கொஞ்சம் கவனிக்க வேண்டும்...''

''இடெக்ஸ் கண் மைக்குத்தானே பிரசித்தம்? நீங்கள் வேறு என்னவெல்லாம் தயாரிக்கிறீர்கள்?''

''1942 லிருந்தே நாங்கள் மை, சாந்து இரண்டும் தயாரிக்கிறோம். இன்றைக்கும் மலேஷியா, சிங்கப்பூரில் இடெக்ஸ் பாட்டிலில் விற்கப்படும் சாந்துதான் முதன்மையான இடத்திலுள்ளது. இங்கேதான் பிளாஸ்டிக் குப்பிகள் பிரபலமாக இருப்பதால் அதில் விற்கிறோம். மை, சாந்து, ஷாம்பூ, ஐ லைனர், லிப்ஸ்டிக் எனப் பல பொருள்களையும் தயாரிக்கிறோம்....''

''மை வைப்பது இப்போது ஃபேஷனில் லையே? உங்களுக்கு அதனால் வியாபாரம் பாதிக்கப்பட்டதா?''

''இன்றைக்கும் எங்களுடைய விற்பனைக் கணக்கு குறையவில்லைதான். நகரங்களில் அந்தப் பழக்கம் ஓரளவு குறைந்து இருக்கிறதே தவிர, மற்ற இடங்களில் இருக்கத்தான் செய்கிறது.

நவீனரவும்தரமாகதயாரிக்கப்படும்கண்மை கண்களுக்கு மிகவும் நல்லது. கரிசிலாங்கண்ணி போன்ற குளிர்ச்சி தரும் மூலிகைகளுடன் சுத்தமான நல்லெண்ணெய் கொண்டு நாங்கள் தயாரிக்கிறோம். இதை அப்படியே ஈஷிக் கொள்ளாமல் இழையாக வைக்க வேண்டும். முக்கியமாகக் குழந்தைகளுக்கு வைத்தால் ரொம்ப நல்லது.

'அப்படியே மை வழிகிறது' எனப் பலர் வைப்பதில்லை. அதற்குத்தான் இப்போது 'சூபர் இடெக்ஸ்' எனக் கொண்டு வந்திருக்கிறோம். அது வழியாது.....''

'''மேட் ஃபினிஷ்' என்று சாந்து விளம்பரத்தில் கூறுகிறார்களே, அதிலே என்ன விசேஷம்?''

''அதை முதலில் பயன்படுத்தியதே நாங்கள்தான். சாதாரண சாந்து பளபளப்பாக இருக்கும். இதில் பளபளப்பு இருக்காது. ஆனால் 'பளிச்' சென்று குங்குமம் வைத்தது போல இருக்கும்.''

''ஸ்டிக்கர் உங்கள் வியாபாரத்தைப் பாதித்ததா?''

''இல்லை. ஆனால் நாங்களும் ஸ்டிக்கர்கள் தயாரிக்கிறோம். எதுவானாலும் தரமானதாக பார்த்து வாங்கினீர்களானால் சருமம் பாழாகாது. அதுதான் முக்கியம்.''

''உங்கள் வியாபாரத்தில் 'சீசன்' உண்டோ?''

''விற்பனையில் அதிகம் ஏற்றத் தாழ்வு இருக்காது. ஆனால் தீபாவளி, கல்யாண சீசனில் கொஞ்சம் அதிகரிக்கும். மாப்பிள்ளைக்குக் 'கண் மை', பெண்ணுக்குச் சீரில் சாந்து முதலியவை வைக்கிறார்களே....'' என்கிறார் மற்றொரு நிர்வாகஸ்தர் ராஜகோபால்.

மஞ்சுளா ரமேஷ்

'முஸ்லீம் பெண்கள் மசோதா!'
பெரும் பரபரப்பாகப் பேசப்படுகிறதே!
இதைப் பற்றி விளக்குகிறார்
வாசந்தி

முஸ்லீம் பெண்களின்

மே 5ம் தேதி. தலைநகரில் பாராளுமன்றத்தின் வெளியில் ராட்சஸ இரும்புக் கதவுகளைக் காவல் காக்கும் போலீஸ்காரர்கள் திகைத்து நின்றிருந்தார்கள். அப்பால் போக்குவரத்து ஸ்தம்பித்து குழம்பி அவசரமாக திசை திருப்பப்பட்டது.

அது ஒரு நூதனமான எதிர்ப்புப் பேரணியாக இருந்தது. சட்டென்று மேலே பாய்ந்து அடக்கி விரட்ட முடியவில்லை. சுமார் நூறு பெண்களுக்கு மேல் — பத்ரகாளியின் சுவரூபமாய்! நீளச் சங்கிலியை இடுப்பிலும் மணிக்கட்டிலும் கட்டி பாராளுமன்ற இரும்புக் கதவுடன் தங்களைப் பிணைத்துக் கொண்டு நின்றார்கள்.

முஸ்லீம் பெண்களைக் கேவலப்படுத்தும் 'கருப்புச் சட்டத்தை' அமுல்படுத்தக் கூடாது என்று பெரிய கோஷம் எழுப்பிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

பாராளுமன்றத்துக்குள் இருந்த அங்கத்தினர்களுக்கு இந்தக் கூச்சல் காதில் விழுந்ததாகத் தெரியவில்லை. இரண்டு மாதங்களாக நாடு முழுவதிலும் பரவலாக சூடானப் பிரச்னையைக் கிளப்பியிருக்கும் முஸ்லீம் (விவாகரத்தில் உரிமைப் பாதுகாப்பு) சட்டத்தை அமுலாக்குவதில் தீவிரமாக முயன்று கொண்டிருந்தது. கணிசமான மெஜாரிட்டியாக அரசு இருந்தாலும் எதிர் கட்சி அங்கத்தினர்களின் பலத்த தாக்குதலை சிரமப்பட்டு சமாளிக்க வேண்டியிருந்தது. இச்சட்டத்திற்கு எதிர்ப்பு தெரிவித்து மந்திரிப் பதவியை ராஜினாமா செய்திருந்த ஆளும் கட்சி அங்கத்தினர் திரு அரிஃப் முஹம்மத் கான், கட்சி மரபைப் பாதுகாக்க, பில்லுக்கான ஓட்டைத் தான் போட்டாலும், தன் மனத்தில் இருக்கும் எண்ணத்தை இத்தருணத்தில் சொல்லாமல் இருக்க முடியாது என்றார்.

"இச்சட்டம் மனிதாபிமானமற்றது. இஸ்லாமிய மதத்துக்கு விரோதமானது. அமுலாக்கப்பட்டவுடன் முஸ்லீம்களைப் பின்னுக்கி இஸ்லாமியமுற்காலத்துக்குத்தள்ளப் போகிறது."

இச்சட்டத்தை அமுலாக்குவதன் மூலம் அரசு தன் பலவீனத்தைக் காண்பித்துவிட்டது என்று எதிர்கட்சிக்காரர்கள் ஆவேசக் குரல் எழுப்பினார்கள். இந்திய ஜனத்தொகை



யில் அதிகபட்சமான மைனாரிட்டி வகுப்பைச் சேர்ந்தமுஸ்லீம்ஓட்டுகளை இழந்துவிடுவோம் என்கிற பயத்தில்பிற்போக்குவாத சட்டத்தை அமுல்படுத்துகிறது. சாதி மத பேதமில்லா சமுத்துவ அடிப்படையில் வரையப்பட்ட நமது சட்ட சாஸனத்துக்கு விரோதமாக செயல்படுகிறது என்று விவாதித்தார்கள்.

அரசாங்கத்தின் சார்பில் அமைச்சர் கே.ஸி. பந்த் விளக்கினார். ''இந்தச் சட்டம் சரியானதா தவறானதா என்பது கேள்வி இல்லை. இதைப் பொதுவாக முஸ்லீம் இனத்தார் எப்படிப் பார்க்கிறார்கள் என்பதுதான் கேள்வி. நாம் வெகு ஜாக்கிரதையாக ஆராய வேண்டும். முஸ்லீம்களின் சொந்தச் சட்டம் (Personal law) இஸ்லாமிய மதத்தைச் சார்ந்திருப்பது. நமது ஜனநாயகம் மத சார்பற்றது. எல்லா மதத்தவரும் தங்கள் மத வழக்கப்படி வாழ சுதந்திரம் இருப்பதை அவரவர் உணர வேண்டும்'' என்றார்.

திர்காலம்...?

அதாவது அவர்களது சட்டத்தை நாம் ஆராயப் புகுந்தால் அவர்களது மத மரபுகளில் தலையிடுகிற மாதிரி, இது நிச்சயம் மைனாரிட்டி மதத்தைச்சேர்ந்தமுஸ்லீம்களின் மனத்தைப் புண்படுத்தும் என்பது அரசின் எண்ணம்.

நள்ளிரவு இரண்டு மணி வரை விவாதம் நீடித்து 'முஸ்லீம் பெண்கள் பில்' சட்டமாக்கப்பட்டது.

நாடு முழுவதையும் சர்ச்சைக்குள்ளாக்கிய இந்த விஷயம்தான் என்ன?

சில மாதங்களுக்கு முன்பு ஷா பானு என்ற விவாகரத்தான எழுபத்தி ஐந்து வயது முஸ்லீம் பெண்மணிக்கு இ.பி.கோ. ஸெக்ஷன் 125ன் கீழ் அவருடைய கணவர் ஷா பானுவின் பராமரிப்புக்காக ரூ 500 மாதம் கொடுக்க வேண்டும் என்று சுப்ரீம் கோர்ட் நீதி வழங்கிற்று.

இந்த விஷயம் பத்திரிகை உலகத்தின் பார்வைக்கு வராமல் இருந்திருந்தால் இத்தனைப் பெரிய புயலை கிளம்பியிருக்காது. 'பெண்களுக்குப் பாதுகாப்பே இல்லாத முஸ்லீம் சொந்தச் சட்டத்தின் கீழ்த் தவிக்கும் முஸ்லீம் பெண்ணினத்துக்கு இது பெரிய வெற்றி' என்றும் முஸ்லீம் சொந்தச் சட்டங்களைத் தகர்த்தெறிய வேண்டும் என்றும் எண்ணைப்பிரகடனங்கள்மீடியாவில்முளைக்க ஆரம்பித்தன. முஸ்லீம்கள் சட்டென்று விழித்துக் கொண்டார்கள். தங்களுடைய மதத்தைச் சார்ந்திருக்கும் சொந்தச் சட்டத்தில் தலையிட சுப்ரீம் கோர்ட்டுக்கோ, அரசுக்கோ உரிமையில்லை என்றார்கள்.

ஷா பானு ஓர் இரவுப் போதிற்குள் இந்தியாவின் மூலை முடுக்கிலெல்லாம்



தெரிந்தவராகிவிட்டார். ஷா பானு வழக்கிற்கு முன்னால் முன்னோடிகள் இல்லாமல் இல்லை. 79, 80 ஆகிய வருஷங்களில் ஜஸ்டிஸ் கிருஷ்ணய்யரும், ஏ.பி. ஸென் அவர்களும் முறையே இரண்டு விவாகரத்தான முஸ்லீம் பெண்மணிகளின் பராமரிப்பு உரிமைக் கோரிக்கையை நிலைநாட்டியிருக்கிறார்கள். அப்பொழுது யாருடைய கவனத்தையும் கவராத தீர்ப்பு இப்பொழுது ஏன் நாடு மொத்தத்தையும் உலுக்கிற்று?

ஷா பானு வழக்கில் ஜஸ்டிஸ் சந்திரசூட் கொடுத்த தீர்ப்பில், துரதிர்ஷ்டவசமாய் பல இடங்களில் முஸ்லீம் சொந்தச் சட்டத்தையும் முஸ்லீம் ஆண் ஆதிக்க மரபுகளையும் குற்றம் சாட்டும் வகையில் வார்த்தைகள் அமைந்துள்ளன. கிருஷ்ணய்யர், ஏ.கே. ஸென் ஆகியவர்கள் தங்கள் தீர்ப்பில் முஸ்லீம் என்கிற வார்த்தையே உபயோகிக்காமல் பொதுவாக ஆண் பெண் சமத்துவ அடிப்படை கொண்ட சட்டத்தின் கீழ் பெண்ணுக்கு அநீதி இழைப்பது தவறு என்கிற வாதத்தையே வெளியிட்டிருக்கிறார்கள்.

முஸ்லீம் பெண்களின் உரிமைக்காக வாதங்கள் கோஷங்கள் அதிகரிக்க அதிகரிக்க முஸ்லீம் இனத்தின் முற்போக்கு வாதிகள்கூட தங்கள் இன ஒற்றுமையைக் காக்க வேண்டி சுப்ரீம் கோர்ட் தீர்ப்பை எதிர்க்க ஆரம்பித்தார்கள்.

பெண் உரிமைப் பிரச்னை என்கிற மிக முக்கியமான விஷயத்திலிருந்து விலகி வகுப்பு வாதத்தை ஷா பானு வழக்கு ஏற்படுத்தியது வருந்தத்தக்கது. வகுப்பு வாதம் கலவரமாவதற்கு முன் தற்காப்பான முயற்சியில் இறங்க வேண்டியது அவசியம் என்ற நினைப்பில் முஸ்லீம் சொந்த சட்ட திட்டங்களில் தலையிடாமல் இருப்பதே சிறந்தது என்று அரசு முடிவுக்கு வந்துவிட்டது.

இதன்படி எந்த முஸ்லீம் பெண்ணும் விவாகரத்தானால் நியாயம் கோரி கோர்ட்டுக்குப் போக முடியாது. ஜீவனாம்சம் செக்ஷன் 125 மூலம் பெற முடியாது. இஸ்லாமிய வழக்கப்படி என்ன கிடைக்குமோ அதை வைத்துத் திருப்தியடைய வேண்டும்.

இ.பி.கோ. செக்ஷன் 125ன் படி நிராதரவான மனைவியோ, குழந்தையோ, பெற்றோரோ, ரூ 500 மாதத்திற்கு ஜீவனாம்சம் பெற வாய்ப்புண்டு.

செக்ஷன் 127 (3)ன் படி, விவாகரத்தான ஒரு பெண் தன் மத வழக்கத்தின்படி பெற்றிருக்கும் ஜீவனாம்சம் தொகை செக்ஷன் 25 மூலம் கிடைக்கவிருக்கும் தொகையைவிட அதிகமானதாக இருந்தால் செக்ஷன் 125ன் உதவி ரத்து செய்யப்படும்.

தனக்குக் கிடைத்த தொகைப் போதுமானதில்லை என்கிற காரணத்தால் ஷா பானு சுப்ரீம் கோர்ட்டில் செக்ஷன் 125க்காக மனுப் போட்டு ஜெயித்தார்.

இந்தியப் பெண்களைப் பொறுத்தவரை பராமரிப்புச் சட்டம் திருப்திகரமாயில்லை. அங்கீகரிக்கப்பட்ட சட்டம் நிறைய பலவீனங்கள் கொண்டது. கோர்ட்டுக்குப் போய் ஜெயிப்பதும், பிறகு ஜீவனாம்சம் சரிவர கிடைப்பதும் அத்தனை சுலபமான காரியமில்லை. ஆனால் சட்டப்படி நியாயத்தை எதிர்பார்க்கும் வாய்ப்பு ஹிந்துப் பெண்களுக்கு இருக்கிறது.

அந்த வாய்ப்பும் உரிமையும் முஸ்லீம் பெண்களுக்குக் கிடையாது இப்பொழுது. சட்டத்தையே மதிக்காத ஆண்கள், மனிதாபிமான அடிப்படையில் மட்டுமே நிலவி வரும் இன மரபுகளை மதிப்பார்களா? அதற்கு உத்திரவாதம் உண்டா?

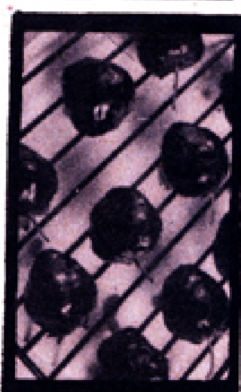
முஸ்லீம் பெண்களில் படித்தவர்களும் பாமரர்களும் இளைய தலைமுறையைச் சேர்ந்தவர்களும் இந்த சர்ச்சையைப் பற்றியும் சர்ச்சையின் விளைவைப் பற்றியும் என்ன நினைக்கிறார்கள்? அவர்களில் சிலரையாவது பேட்டி காண்பது என்று தீர்மானித்திருக்கிறேன்.

(பேட்டிகள் அடுத்த இதழில்)



காயாக இருக்கும் தக்காளி பழமாக வேண்டுமா? நல்ல கெட்டியாக இருக்கும் தக்காளிக் காய்களை பிரௌன் பேப்பர் பையில் போட்டு இருட்டாக இருக்கும் இடத்தில், ஆனால் ஈரமில்லாத இடத்தில் நான்கு நாட்களுக்கு வைக்கவும். நான்கு நாட்களுக்குப் பிறகு காய்கள் பழமாக ஆகியிருக்கும். கெட்டியாகவே இருக்கும். தக்காளிக் காய்களைப் பழுக்க வைப்பதற்காக வெயிலில் வைப்பது தவறு. வெயிலில் வைக்கும்போது, பழம் கெட்டியாக இல்லாமல் கொள, கொளவென்று ஆகிவிடும்.

— ராஜி.



ஃபாரெக்ஸ்® முதன்முதல் தேர்வு!

ஏனெனில் புதிய மேம்பட்ட ஃபாரெக்ஸ்® முதன்முதலாக திட உணவிற்கு மாறும் குழந்தைக்கென இன்றியமையாத உட்பொருள்கள் சரியான அளவுகளில் சேர்க்கப்பட்டதாகும்.

குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கும் மென்மையான செரிக்கும் சக்திக்கெனவும் சரியான அளவில் புரதங்களும் கொழுப்புச் சத்துக்களும் அடங்கியதாகும் ஃபாரெக்ஸ்.

குழந்தையின் இரத்தத்தை ஆரோக்கியமாக வைக்க இதில் போதுமான அளவு இரும்புச் சத்தும் உள்ளது.

குழந்தையின் எலும்புகளும் பற்களும் திடமாக வளருவதற்கு உகந்த விகிதத்தில் கால்ஷியம்-ஃபாஸ்ஃபரஸ் அடங்கியதாகும் ஃபாரெக்ஸ்.

இவை தவிர, புதிய ஃபாரெக்ஸ் கலப்பதற்கு எளிதானது...சுவைமிக்கது.



பால் சேர்க்கத் தேவையில்லை!
நீருடன் கலந்து கொடுத்தால் போதும்.

புதிய மேம்பட்ட ஃபாரெக்ஸ்®

ரொம்ப நாளாக எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருந்த டிரான்ஸ்பர் கிடைத்தே விட்டது. புது ஊரிலே கண்ணைக் கட்டி காட்டிலே விட்ட மாதிரி மலைப்பாக இருந்தது.

முதலாவது வீடு தேடும் படலம். மும்முரமாக யார் யாரோ ப்ரோக்கரை பிடித்து முயற்சி செய்ததில் வீடு கிடைத்துவிட்டது. நட்சத்திரக் காலனி என்று 27 நட்சத்திரங்கள் (அசுவனியிலிருந்து ரேவதிவரை ஒவ்வொரு வீட்டுக்கும்) பேர் வைத்து 27 வீடுகள். அதில் 'பரணி' என்று பெயர் வைத்த வீடு எனக்குக் கிடைத்தது. என் நட்சத்திரமும் 'பரணி.' ஆகவே சந்தோஷத்துக்கு கேட்கவா வேண்டும்? இந்த சந்தோஷத்துக்கு போனஸாக பக்கத்து வீடான அசுவனியில் பிரபல எழுத்தாளர் 'பாஞ்சசன்யம்' வசிக்கிறார் எனத் தெரிந்தது.

'பாஞ்ச சன்ய'த்தைப் பற்றிக் கேள்விப் பட்டிருக்கிறீர்களல்லவா? போன வருஷம் கூட சாகித்ய அகாடமி பிரைஸ் வாங்கினாரே. டெலிவரிக்குப் போயிருக்கிற என் மனைவி தாட்சாயிணி அவருடைய விசிறி. அவள் மட்டும் இங்கு இருந்திருந்தால், தன் ஜன்மமே சாபல்யமான மாதிரி மகிழ்ந்து போய்'பாஞ்சசன்ய'த்தை ஐந்துபிரதக்ஷிணம் செய்து நமஸ்காரம் பண்ணியிருப்பாள்.

எங்கள் நட்சத்திரக் காலனி நடுவில் அழகாய் ஒரு பிள்ளையார் கோவில். வீடு சௌகரியமாய் அமைந்துவிட்டது. (அடுத்த வாரமே தாட்சாயணியைக் கூட்டி வந்துவிடலாம்) பிள்ளையாருக்கு ஒரு 'தேங்க்ஸ்' சொல்லிவிட்டு, ஒரு சிதறு தேங்காய் போடலாம் என்று தோன்றியது. கோவிலுக்குப் போனேன்.

தரிசனம் முடிந்து திரும்பி வரும்போது, கூட வந்து கொண்டிருந்தவர் சிநேக பாவத்துடன் சிரித்தார்.

"ஐ யாம் நாராயணன். உங்க நைபர். 'கார்த்திகை'யில் குடியிருக்கேன். நீங்க தானே 'பரணி'க்கு புதுசா குடி வந்திருக்கேள்?"

நானும் என்னை அறிமுகம் செய்து கொண்டேன்.

"வாங்க ஸார் வீட்டுக்கு. காப்பி சாப்பிட்டுவிட்டுப் போகலாம்" கார்த்திகைக்குள் அவர் நுழையவே, நானும் தொடர்ந்தேன்.

எப்டித்தான் எழுதுவாரோ!



"புஷ்பா, ஸார்தான் 'பரணி'க்கு வந்திருக்கார். இவதான் என் மனைவி."

திருமதி புஷ்பா என்னை விநோதமாக பார்ப்பதைப் போல உணர்ந்தேன்.

"உக்காருங்கோ ஸார். வந்து நான் சொல்றேன்னு வித்யாசமா நினைச்சுக்கப்படாது. உங்க பக்கத்து வீட்டுக்காரர் பாஞ்சசன்யத்தோட மாமியாரும், மனைவியும் ரொம்பப் பொல்லாதவா. அவா போடற வலுச் சண்டையைப் பொறுக்க முடியாம 'பரணி'யிலே இருக்கற குடித்தனக்காரா யாரும் 2 மாதம் கூட நிலைச்சு நிக்கமாட்டா. இந்தக் காலனி முழுக்க எல்லாரோடையும் சண்டை. யாராலும் சமாளிக்க முடியலை. பாவம் அந்த மனுஷர் பரம சாது. அவருக்கு இப்படி ஒரு குடும்பம் வாய்ச்சுருக்கு."

காப்பியைக் கொண்டு வந்து வைத்த திருமதி புஷ்பா, "எதுக்கும் வேறே வீடு பார்த்துண்டே இருங்கோ. நீங்க இப்போதைக்கு தனியா இருக்கிறதாலே ப்ராப்ளம் இல்லை. மாமியைக் கூட்டிண்டு வந்தா கஷ்டம்"

அட ராமா, என்னுடைய சந்தோஷம் இப்படி அல்பாயுசாவா போக வேண்டும்.

எழுத்தாளர் 'பாஞ்சசன்ய'த்துடன் 2,3 தடவை பேச முயற்சித்தேன். 10 கேள்வி



கேட்டால் ஒரு கேள்விக்கு சுருக்கமா பதில் வரும். வாயிலிருந்து முத்தா உதிர்ந்துவிடப் போகிறது. சரியான முசுடு.

கார்த்திகைக்காரர் சொன்னதில் ஏதும் மிகையே இல்லை. அகவினியில் காலையில் பால்காரனுடன் ஆரம்பித்த சண்டை வேலைக்காரி, கறிகாய்காரி, வீட்டுக்கு வருகிற சேல்ஸ் கேர்ள் என்று தொடர்கதையாக (எழுத்தாளர் வீட்டுச் சண்டையாச்சே) தொடர்ந்தது. விதவிதமாக சண்டைகள். பாஞ்ச சன்யத்தின் மனைவி எங்கோ ஆபீசில் வேலை செய்து கொண்டிருந்தாள். அதனால் லீவு நாட்களில் (அப்போதுதான் பொழுது கிடைக்கும்.) அம்மாவுடன் சேர்ந்து இரட்டை நாயனம்வாசிப்பாள். சண்டை உச்சக்கட்டம் போகும். சண்டைக்கு யாரும் கிடைக்கா விட்டால், இலக்கு அந்த அப்பாவி மனிதர் தலையில். கடவுள், அம்மா, பெண் இருவர் தொண்டையிலும் லௌட் ஸ்பீக்கரைப் பொருத்திவைத்திருப்பாரோ? அப்பா என்ன கூப்பாடு? என்ன சத்தம்?

இத்தனை அமளிதுமளிகளுக்கு நடுவில் அமைதியாக உட்கார்ந்து கொண்டு மனிதர் எப்படித்தான் அற்புதமா கதைகளை எழுதிக் குவிக்கிறாரோ? வாயிலிருந்து ஒரு பதில், முகத்திலே ஒரு கோபம், ஒரு அலுப்பு உணர்ச்சி தெரிய வேண்டுமே! ஊஹூம். கல்லுளிமங்கன்தான். எங்கு அடித்த காற்றோ, எங்கு அடித்த மழையோ என்று பால்கனியில் தன் சிம்மாசனத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டு எழுதுகிறார், எழுதுகிறார், எழுதுகிறார். எப்படி ஐயா இந்த மாதிரி உங்களால் இருக்க முடிகிறது? கேட்க ஆவலாயிருக்கிறது? கேட்க வேண்டிய அவசியமில்லாமலேயே அதை நான் தெரிந்து கொள்ளும்படி நேர்ந்த போதோ.....

நேற்று மாலை. அவருடைய மனைவி ஏகப் பட்ட ஆர்ப்பாட்டம் செய்து கொண்டு சினிமாவுக்குச் சென்றாள். எப்படி எனக்குத் தெரியும் என்று கேட்கிறீர்கள்? (அவர்கள் குரலை வைத்துக் கொண்டு வீட்டிலே எதுவும் ரகசியமாவது, மண்ணாவது மூச்.) புயல் அடித்து ஓய்ந்த அமைதி நிலவிற்று.

சமீபத்தில் அவருடைய கதை ஒன்றையும், அவர் அளித்த பேட்டி ஒன்றையும் பத்திரிகை யில் படித்திருந்தேன். கதையும், இண்டர் வியூவும் ஸூபர்ப் என்று அவரைப் புகழா விட்டால் என் தலை வெடித்துவிடும் போல தோன்றியது. நான் புகழ்ந்ததைக் கேட்டு அவர் முகத்தில் ஒரு மில்லி கிராம் அளவில் மலர்ச்சி விரிந்தது.

திடீரென்று உள்ளே தடதடவென்று சப்தம். யாரோ கீழே விழுந்த மாதிரி தோன்றி யது. என்னுடைய படபடப்பில், என்னையும் அறியாமல் மூடியிருந்த கதவைத் திறந்து கொண்டு உள்ளே போக முயற்சித்தேன்.

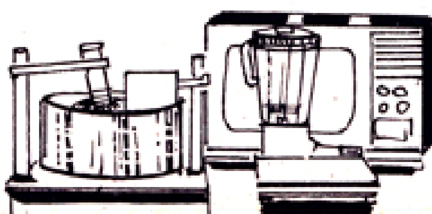
அவர் கொஞ்சம்கூட அலட்டிக்கொள்ளா மல் 'உள்ளே போகாதீங்க ஸார். என் மாமி யார் ஸ்டூலில் ஏறி பரண் மேலிருந்து ஏதோ எடுத்துக்கொண்டிருந்தாள். ஸ்டூல்நொடித்து கீழே விழுந்துவிட்டாள் போலிருக்கிறது. அடி நிறையப்பட்டிருந்தால் இத்தனை நேரத்தில், "ஐயோ, அம்மா ரத்தம் கொட்ட றதே, என்னைக் கவனிப்பார் இல்லையே, எனக்கு நாதி இல்லையே, டாக்டரை கூப் பிடுங்கோ, ஜடம் மாதிரி நிக்காதீங்கோ' என்று அலறி கூப்பாடு போட்டு ஊரைக் கூட்டியிருப்பா. காயம் படாம இருந்திருந்தா உள்ளே நாம் போய் இசகு பிசகா விழுந் திருக்கிற அந்தக் காட்சியைப் பார்த்தோம்னு நம்மமேலே ஒரே எரிச்சலா வரும் அவளுக்கு. இரண்டுமே இல்லாம உசிர் போயிருக்கும்னு வைச்சிக்கோங்கோ. அப்ப ஏன் அவசரப் படணும்? நிதானமா போய் பாத்துண்டா போறது."

மனுஷருடைய முன் யோசனைக்கும், பொறுமைக்கும் ஒரு 'ஜே' போடலாம் என்று தோன்றவில்லையா?

ஓர் அறிஞர், தன் மனைவி கடூரமாகத் தன்னை ஏசுவதையும், தண்ணீரை மேலிருந்து வீசிக் கொட்டியதையும், இத்தனை நேரம் இடி இடித்தது. இப்போது மழை பெய்கிறது என்று நகைச்சுவையுடன் வர்ணித்தாராமே, அந்த நிகழ்ச்சி ஞாபகம் வருகிறது!

உங்கள் மிக்சி, கிரைண்டர், டி.வி. முதலிய கருவிகளிலேயே சுவிட்ச் இருக் கும். அவற்றில் பிளக்கை ஒட்டியும் சுவிட்ச் இருக்கும். எப்போதும் சுவரின் சுவிட்சையே ஆஃப் செய்யுங்கள். இத னால் இரண்டு வழிகளில் லாபம். நமது மின் கருவிகள் இயங்காத போது அதனுள் மின்சாரம் செல்ல வாய்ப் பில்லை. பிளக்குடனேயே மின் சக்தி துண்டிக்கப்பட்டு விடுகிறது. இரண் டாவது அடிக்கடி ஆன் — ஆஃப் செய்வ தால் சுவிட்ச்கள் நாளடைவில் பழுதடை கின்றன. பிளக்கின் சுவிட்ச் மலிவா னது, மாற்றுவதும் எளிது. கருவிகளின் சுவிட்ச் இம்முறையில் நீண்ட நாள் உழைக்கும்.

— அலமேலு ராமநாதன்.





டாக்டர் பதில்கள்

என் முகத்தில் (மீசை போல்) கையில் எல்லாம் முடி முளைத்து இருக்கிறது. நான் இயன்ற அளவு ஆரம்பத்திலிருந்தே மஞ்சள் தேய்த்துக் குளித்தும் எனக்கு நீங்கவில்லை. எனவே எனக்கு 'வேக்ஸிங்' என்ருல் என்ன? என்பது பற்றியும் இதனால் மீண்டும் முளைக்காமல் இருக்குமா? என்பது பற்றியும் கூறவும்.

...... தஞ்சாவூர்.

வாக்ஸிங்என்பதுமெழுகுபோன்றதிரவத்தைத் தோலின் மீது தடவி மெல்லிய துணியை அதன் மீது வைத்து ப்ளாஸ்டர் பிய்த்து எடுப்பது போல் சரேலென எடுத்து விடுவதால் மயிர்களும் சேர்ந்து பிய்ந்து வரும். வலி ஒரு நொடிப் பொழுதே இருக்கும். அவை திரும்ப சிறிது காலம் சென்று முளைக்கத்தான் செய்யும். அதே போல் தான் ஹேர் ரிமூவர் க்ரீம்களும், (களிம்புகளும்) ப்யூமிக் ஸ்டோன் விலைக் குறைவு. அதைப் பயன்படுத்தலாம். கிராமப்புறங்களில் இந்த வேக்ஸிங்கிற்குப் பதிலாக சாம்பலை ஏற்றி இதேபோல்பிய்த்து எடுத்து விடுவார்களாம். உங்களுக்கு அதிகமாக வளர்வது 'ஹார்மோன்' கோளாறினாலும் இருக்கலாம். **'Endocrimologist'** — அதாவது சென்னையில் உள்ள தரமணி பல்கலைக்கழகம் போன்ற இடத்தில் இவைகள் பற்றி ஆய்ந்து பார்த்துக் கூறுகிறார்கள்.

ராஜி, திருப்பத்தூர்.

எனக்கு வயது 18. இன்னும் திருமணமாகவில்லை. பத்தாவது படித்திருக்கிறேன். நான் மிகவும் குண்டாக இருக்கிறேன். எண்ணெய் பதார்த்தங்கள், ஸ்வீட்ஸ், பக்கம் திரும்பிக் கூடப் பார்ப்பதில்லை. வீட்டில் வரன் வேறு பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். வருகிற வரன். 'பெண் குண்டாக இருக்கிறாள்' என்று சொல்லிவிட்டுச் செல்கிறார்கள். இதனால் எனக்குக் கவலையாக இருக்கிறது.

'டீன் ஏஜ்' குமரியே! முதலில் உன் கவலையை விடு. 'குழந்தையிலிருந்தே நீ உடல் பருத்துத்தான் இருந்தாயோ?' நீரில் சர்க்கரை (டயாபிடிஸ்) ஏதேனும் உண்டா என்பதையும், உன் சாப்பாட்டில் அதிகமான மாவுச் சத்து (சோறு, இட்லி, சப்பாத்தி, ஒட்டுமொத்தமாகத் தானிய வகைகள்) இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்வது அவசியம். பல ஆண்டுகளாகச் சேர்த்து வைத்த 'கொழுப்பு' **(Fat)** எளிதில் கரைந்துவிடுமா? தொடர்ந்து அதிக காய்கறி, கீரை, பழங்களை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டு, பால், தயிர் ஏடு நீங்க உண்டு வருவதோடு காலை எழுந்ததும் (காலி வயிற்றில்) சிறிது (¼ டம்ளர்) தண்ணீரில் (குளிர்ந்த நீர்) ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் தேன் கலந்து 2 — 3 மாதங்கள் தொடர்ந்து உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். உன் எடை நிச்சயமாகப் புது ஆண்டில், 2 — 3 மாதங்களில் குறையும். விடா முயற்சி அவசியம். ஒரு சிலருக்கு ஹார்மோன் குறைபாடுகளாலும் ஏற்படக் கூடும்.

ரேவதி, தேனி.

மணமாகி எனக்கு 15 வருடங்கள் ஆகின்றன. டி & சி செய்துள்ளேன். எனக்குக் குறையேதும் இல்லை எனக் கூறுகிறார்கள். என் கணவரையும் பரிசோதித்து அவருக்கும் குறையேதும் இல்லை என்று சொல்லி விட்டார்கள். எனினும் குழந்தை இல்லை. என்ன செய்ய?

நீ கொடுத்து வைத்தவள். கணவரே குழந்தையாக, நல்ல குணமுடையவராக அமைந்திருக்கும்போது, குழந்தைப் பேறு இல்லையே

எனக் கவலே வேண்டாம். 15 வருடங்கள் கழித்தும் குழந்தைப் பேறு 37 வது வயதிலும் ஏற்பட்டது உண்டு.

செல்வி, சென்னே.

என் வயது 18. என் தொடைகள், கால்கள் மிகவும் என் வயதுக்கு அதிகமாகவே குண்டாக இருப்பதால் என்ன செய்வது என்றே தெரியவில்லே. எனக்கு புரசைவாக்கத்தில் உள்ள நல்ல ப்யூட்டி பார்லரின் அட்ரஸ் தேவை.

பதினெட்டு வயது மங்கையே, உனக்குத் தேவை ப்யூட்டி பார்லரல்ல. உடற்பயிற்சி. அதற்கானப் புத்தகங்கள் பல உண்டு. உடலிலுள்ள ஒவ்வொரு பாகத்திற்கான உடற்பயிற்சிகள் உண்டு. அதுவும் படங்களுடன். அவ்வாறுனப் புத்தகத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துப் பயன்பெறுக.

...... துர்காபூர்.

எனக்கு வயது 33. திருமணமாகி 10 வருடமாகிறது. குழந்தை இல்லே. இனியும் பிறக்கும் என்ற எண்ணத்தையும் விட்டு விட்டேன். ஆனுல் இந்த மாத விலக்கு நாட்கள்தான் என்னுல்பொறுத்துக்கொள்ள முடியவில்லே. 22, 23 நாட்களிலேயே வந்து விடுவதால் கஷ்டமாக இருக்கிறது. எங்கும் ஏதாவது விசேஷத்திற்குச் செல்லும் போது இதைத்தான் முதலில் நினேத்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. மிகவும் வெறுப்பாக உள்ளது. அதனுல்தான் என்னுடைய கருப்பையை எடுத்துவிட விரும்புகிறேன். அப்படி எடுப்பார்களா?

குழந்தைப் பேற்றுக்குக் கணவரிடம் மட்டுமோ, மனேவியிடம் மட்டுமோ குறையிருக்கும் என்றில்லே. பல காரணங்களால் கருத்தரிக்காது இருக்கலாம். பெண் மருத்துவரை அணுகவும். பழைய சோதனேகளின் முடிவுகளே, மற்றவிவரங்களேயும் எடுத்துச் சென்றே காண்பிக்கவும். நல்லமுடிவாகவே அமையும்.

வாழ்க்கையின் பிற்பகுதியில் பிரியமான அன்பான நண்பர்களே நீங்கள் அடையலாம். ஆனுல் உங்களுடைய தாயின் மூலம் உங்களுக்குக் கிடைத்தவிவரிக்க முடியாத அன்பையும்கண்ணியத்தையும் வேறு யார் மூலமாகவும் உங்களால் பெற முடியாது.

— மெக்காலே

தொகுப்பு: எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.

முதலில் உங்கள் மனத்தில் உள்ள பெருங்குறையை அகற்றுங்கள். எத்தனேயோ ஆயிரக்கணக்கான தம்பதிகள் குழந்தைப் பேறு இல்லாது தத்து எடுத்துக் கொண்டோ அல்லது பொது — சமூக சேவைகளில் ஈடுபட்டுத் தங்கள் வாழ்க்கையைப் பயனுடையதாகச் செய்து கொள்ளவும் கற்றுக் கொண்டுள்ளார்கள். புத்தாண்டு உறுதியாக இம்மன மாற்றத்தை ஏற்றுக் கொண்டாலே உங்கள் விரக்தி அகலும். 22 — 23 நாட்களில் வரும் மாதவிலக்கு ஒரு பெரிய தொல்லேயாகவும் தெரியாது. இம்மனமாற்றத்தால் இது கூடச் சரியாகிவிடும்.

......

எனக்குள்ள பிரச்னேகள் பல. 16 வயதில் எனக்கு மாதவிலக்கு ஆரம்பமானது. அது முதல் இந்த 35 வயதிலும் உதிரம் வெள்ளமாகப் போகிறது. 4 நாட்கள் முழுவதும் உள்ளது.

எனக்குச் சிறு வயது முதலே நல்ல பசி, ஜீரண சக்தி கிடையாது. உடல் அழர்ச்சியும் அதிகம். திருமணமான நாள் முதல் எனக்கு உடலுறவு இவற்றில் இச்சை கிடையாது. அதனுல் அந்த அனுபவம் எப்படி இருக்கும் என்று கூடத் தெரியாது.

என்னுல் எந்த வேலேயும் என்னிச்சையாகச் செய்ய முடியவில்லே. உடம்பு அதிகம் ஓய்வு எதிர்பார்க்கிறது. உடம்பு அழற்சியால் மனம் தளர்வடைகிறது.

எனது உடல் இயலாமையை எந்த டாக்டரும் சீரியஸாக எடுத்துக் கொள்வதில்லே. நீங்களாவது புரிந்து கொள்கிறீர்களா?

உங்கள் தொல்லேகள் தனியாக மருத்துவரை அணுகிப் பலமுறை பேசி (**Marriage Counselling**). தீர்த்துக் கொள்ளக் கூடியதே. சில மனேதத்துவ நிபுணர்களாலும் இது இயலும். சென்னே அயன்புரத்தில் உள்ள மன நோய் மருத்துவமனேயில் இதில் தேர்ச்சி பெற்றவர்களால் உங்கள் வாழ்க்கையை வளமாக்க இயலும். உங்கள் பெயரோ முகவரியோ இல்லே. உங்களுக்குத் தேவையானது பல முறை மருத்துவருடன் கலந்துரையாடலே. அதற்கு அவகாசம் உள்ளவர்களே அணுகிக் கேட்கலாம். மனநோய் நிபுணர் என்றவுடன் அச்சப்படத் தேவையில்லே. மூளேக் கோளாறு வேறு; மனத்தாங்கல்கள் வேறு. உங்களுக்கு இருப்பது இரண்டாவது. கூச்சப்படாமல் நிபுணரை அணுகுங்கள். உங்களுக்குள்ள பல தொல்லேகளுக்கும் ஒரே காரணம் எனக்குத் தெரிகிறது. அதற்கான வழிதான் கூறியுள்ளேன்.



இம்மாத இல்லத்தரசி

திருமதி கோமதி ராமச்சந்திரன், திருமதி ரங்கநாயகி ராகவன், திருமதி லூயிங் துரை ராஜ். * திருமதி உமா பாலகிருஷ்ணன், திருமதி லலிதா ஸ்வாமிநாதன், திருமதி வேணி சுப்ரமணியம், திருமதி ஜெயா சேதுராமன்,

முதல் பரிசு — அலாரம் கடிகாரம்

பலாக்காய் கபாப்

தேவையான பொருட்கள்:

பலாக்காய் — 300 கிராம் (தோல் சீவி சிறு துண்டங்கள் செய்தவை).
பெரிய உருளைக்கிழங்கு — 1.
வெங்காயம் — 1.
சிறிய கட்டு பச்சை கொத்துமல்லி — 1.
பச்சை மிளகாய் — 4.
சிறிய துண்டு இஞ்சி — 1.
மாங்காய் பவுடர் — ½ டீஸ்பூன்.
கரம் மசாலா — ½ டீஸ்பூன்.
எண்ணெய் அல்லது டால்டா — 2 கிண்ணம்.
கடலை மாவு — 1 டேபிள் ஸ்பூன்.
உப்பு, மிளகு பொடி — தேவையான அளவு.

செய்முறை:

உருளைக்கிழங்கை தோல் சீவி சற்று பெரிய துண்டங்களாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பலாக்காய், உருளைக்கிழங்கு துண்டங்கள் இரண்டையும் சேர்த்து நன்றாக வேக வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு பலாக்காய்த் துண்டங்கள், வெங்காயம், பச்சை கொத்துமல்லி, பச்சை மிளகாய், இஞ்சித் துண்டு ஆகியவைகளைச் சேர்த்து நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும். உருளைக்கிழங்கை பிசைந்து அரைத்த விழுதுடன் சேர்க்கவும். இத்துடன் உப்பு, மிளகு பொடி, கரம் மசாலா, மாங்காய் பவுடர் போட்டு நன்றாகப் பிசைந்து சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டி Oval வடிவில் தட்டி (ஆலு டிக்கி போல)

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டிக்கு நடுவர்கள்: டி. வி. எஸ். நகர் நலவாழ்வுச் சங்கம், மதுரை — 3.

அட்டை வண்ணப்படம்: சூரி
படத்தில்: சந்தியா ராஜகோபால்

சிறிது கடலை மாவு தூவவும். பிறகு தோசைக் கல்லில் இரண்டு இரண்டாகப் போட்டு கொஞ்சம் டால்டா விட்டு மொற மொற வென்று சிவந்த நிறத்தில் சுட்டு எடுக்கவும். இதுதான் பலாக்காய் கபாப். இதை டிபனிற்கு டொமேடோ ஸாஸுடன் சாப்பிட ருசியாக இருக்கும்.

— லக்ஷ்மி சர்மா, நாக்பூர் — 10

இரண்டாம் பரிசு — கைப்பை

பலா அப்பளம்

தேவையான பொருட்கள்:

நன்றாகப் பழுக்காத வெள்ளை நிற பலாச் சுளை 1 கிலோ. மிளகாய்ப் பொடி 100 கிராம். உப்பு தேவையான அளவு. எள் 200 கிராம். சீரகம் 50 கிராம்.

பலாச்சுளைகளை தேவையான அளவு உப்பு போட்டு வேக வைக்கவும். வேக வைத்த மாவுடன் மிளகாய்ப் பொடி சேர்த்து நன்றாக வழுவழுவென்று அரைக்கவும். சீரகம், எள் (எள் அதிகம் சேர்த்தால் மொறு மொறுவென்று இருக்கும்) சேர்த்து நன்றாகக் கூழ் போல் கரைத்து பாலிதீன் பேப்பரில் இலேசாகத் தட்டிக்காய வைக்கவும். பொறித் தெடுக்க அதிக எண்ணெயும் செலவழியாது. ருசியாகவும் இருக்கும்.

— பா. சுந்தரி, கம்பம்.

மூன்றாம் பரிசு — ப்யூட்டி லேம்ப்

பலா கொட்டை பொடி

தேவையான பொருட்கள்:

மேல் வெள்ளைத் தோல் நீக்கிய பலா கொட்டை — 10,
துவரம் பருப்பு — 4 ஸ்பூன்,
உளுத்தம் பருப்பு — 4 ஸ்பூன்,
கடலைப்பருப்பு — 2 ஸ்பூன்,
மிளகாய் வற்றல் — 4,
உப்பு — தேவையான அளவு,
பெருங்காயப் பொடி — 1 சிட்டிகை.

செய்முறை:

முதலில் பலா கொட்டைகளை 2 துண்டாக்கி நன்றாக வேக வைத்துக் கொள்ளவும். து. பருப்பு, உ. பருப்பு, க. பருப்பு, மிளகாய் வற்றல் இவைகளைத் தனித்தனியாக சிவக்க வறுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு இவைகளையும், உப்பு, பெருங்காயம் எல்லாவற்றையும் மிக்ஸியிலோ (அ) உரலிலோ நறநறவென்று ஒன்றிரண்டாகப் பொடியாக்கிக் கொண்டு எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். பலா கொட்டைகளை தண்ணீர் இல்லாமல் எடுத்து நன்றாகப் பொடி செய்து கொள்ளவும். இத்துடன் முன்பு பொடி செய்த பருப்புகளையும் நன்றாகக் கலந்து உபயோகிக்கவும். காய் எதுவும் இல்லாவிட்டால் கூட இத்துடன் வற்றல் குழம்புக்குத் தொட்டுக் கொள்ள ரொம்பவும் சுவையுடன் இருக்கும். பிடித்தவர்கள் இதை நெய் சாதத்தில் கலந்து கொண்டு சாப்பிடலாம். தினமும் வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் ஒழிந்த பொழுது பருப்புகளை வறுத்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டால் காலையில் குக்கர் சாதத்துடன் பலா கொட்டையை வேக வைத்து அதை மட்டும் உப்பு சேர்த்து இடித்து இந்தப் பொடியுடன் கலந்து வைத்து விடலாம்.

— பி. மோஹனா, சென்னை — 49.

ஆறுதல் பரிசு — டார்ச்

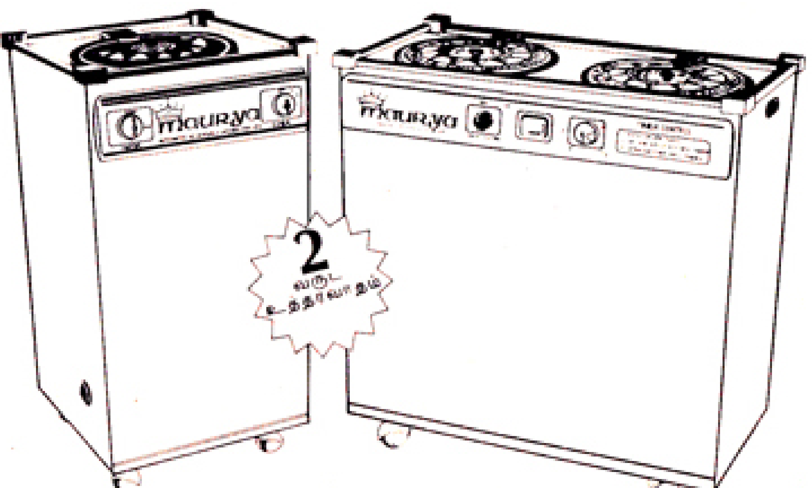
பலா சர்ப்ரைஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

பலாச்சுளைகள் (பொடியாக நறுக்கியது) — 15,
சர்க்கரை, பலாச்சுளைத் துண்டுகளை அளந்து சம அளவு,

maurya

எளிமை, திறமை
மௌரியாவின் பெருமை



maurya
வாஷிங் மெஷின்.

சலவை தோறும் பொலிவு

மின்னல் வேக சலவைக்கு

தரமிக்க, இயக்குவதற்கு எளிமையான ரிவர்ஸ்சபில் வாஷிங் மெஷின் மௌரியா. மௌரியா வாஷிங் மெஷின் உங்கள் துணிகளை ஐந்தே நிமிடங்களில் சலவை செய்யும் திறமை கொண்டது. மௌரியாவில் உள்ள ஜப்பானிய டைம்மர் நீங்கள் குறித்த நேரத்தில் மெஷினை தானாகவே ஆஃப் செய்வதால் சலவையின்போது உங்களது கண்காணிப்பு தேவையில்லை. மௌரியாவில் அமைந்துள்ள மோட்டார் இருதிசையிலும் விட்டு விட்டு சுழல்வதால் துணிகள் நன்றாக சலவை செய்யப்படுவதுடன் 30 சதவீதம் மின்சாரமும் 70 சதவீதம் சோப்பு செலவும் மிச்சமாகிறது. தொல்லையின்றி நீரை ஊற்றவும் வெளியேற்றவும் எளிதான கட்டுப்பாடுகளை கொண்டது மௌரியா.

மௌரியா வாஷிங் மெஷினுடன் துணிகளை அயான் செய்ய வசதியாக லாமினெட்டட் பலகை இணைக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும்

- துருபிடிக்க இயலாத அலுமினிய வடிவமைப்பு
- மெஷினை எளிதில் நகர்த்தவும் இடம் மாற்றவும் சக்கர உருளைகள்
- தரமிக்க AISI 304 தகுதிபெற்ற ஸ்டியின்லெஸ் ஸ்டீல் டிரம்
- திறமைமிக்க உடனடி சர்வீஸ் வசதிகள்

இவை அனைத்தும் கொண்டது மௌரியா வாஷிங் மெஷின். மௌரியா வாஷிங் மெஷின் இப்பொழுது டிரையருடனும் தனியாகவும் கிடைக்கின்றது. இரண்டில் ஒன்றை உங்கள் வசதிகேற்ப தேர்ந்தெடுங்கள். எவ்வகையிலும் நீங்களே வெற்றி பெற்றவர் ஆவீர்கள்.

இவற்றுக்கு சிகரமாக விற்பனைக்கு பின் சிறப்பான சேவை.

மௌரியா வாஷிங் மெஷின்
இப்பொழுது தரமிக்க ¼ H.P. ராலி உல்ஃப் மோட்டாருடன் கிடைக்கிறது.

கர்நாடகா, ஆந்திரா மற்றும்
தமிழ்நாட்டிற்கு விநியோகஸ்தர்கள்

திரிப்தா மார்கெட்டிங் பி. லிட.,

139, பாரதி சாலை (பைக்ராப்ட்ஸ் ரோடு)
சென்னை-600 014 போன் : 88599

பெங்களூர் போன் : 563322   ஹைதராபாத் போன் : 221224

Adhi M 488



தேன் — 5 ஸ்பூன்.
பால் — 1 டம்ளர் (சுமார் 200 மில்லி).
ஏலக்காய்ப் பொடி — சிறிதளவு.
திராட்சை — 20.
கேசரிப் பவுடர் — சிறிதளவு.

செய்முறை:

பலாச்சுளைத் துண்டுகளைச் சிறிது நீர் விட்டு வேக விடவும். சர்க்கரையைத் தனிப் பாத்திரத்தில் கம்பிப் பாகு செய்து இறக்கவும். பாலைக் கெட்டிப் பதத்தில் காய்ச்சி, எல்லாம் ஆறியபின் ஒன்றாகக் கலந்து, தேன் விட்டு, ஏலக்காய்ப் பொடி, கேசரிப் பவுடர் சேர்க்கவும். திராட்சையை நெய்யில் பொரித்து ஆறிய பின் சேர்த்து இந்தக் கலவையை பாட்டிலில் அல்லது மூடிய பாத்திரத்தில் கொட்டி பிரிஜ்ஜில் வைக்கவும். குளிர்ந்த பின் வெய்யிலுக்குச் சாப்பிட நன்றாக இருக்கும். குளிர்ந்த நீர் கலந்து பானமாகவும் உபயோகிக்கலாம்.

— ஜயலக்ஷ்மி, புதுடெல்லி.

ஆறுதல் பரிசு — டார்ச்

பலாக்காய் ஊறுகாய்

தேவையான பொருட்கள்:

(கொட்டை பிடிக்காத) பிஞ்சு பலாக்காய் — 1 கிலோ.
மிளகாய்த் தூள் — 200 கிராம்.
மஞ்சள் தூள் — 25 கிராம்.
கடுகு — 100 கிராம்.
சோம்பு — 50 கிராம்.
வெந்தயம் — 25 கிராம்.
மாங்காய்ப் பவுடர் — 100 கிராம்.
(மாங்காயைக் காய வைத்து இடித்துப் பொடி செய்தது)
கடுகு எண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் — 400 கிராம்.
உப்பு — தேவையான அளவு.

செய்முறை:

பலாக்காயின் தோலைச் சீவி விடவும். பின்பு அதைசுமார் 1 அங்குல சதுர துண்டுகளாக வெட்டி, அடுப்பில் கொதிக்கும் நீரில் 3 அல்லது 4 நிமிடங்கள் வேக விடவும். அடுப்பிலிருந்து இறக்கிய பின், நீரை நீக்கி விட்டு, 15 நிமிடம் வெயிலில் உலர வைக்கவும்.

கடுகு, சோம்பு, இரண்டையும், இரண்டொன்றாக பொடி செய்யவும்.

எண்ணெய் நன்றாகச் சூடு செய்து ஆற விட வேண்டும்.

ஒரு தாம்பாளத்தில் பெரிய தட்டில், மிளகாய்ப் பொடி, மஞ்சள் தூள், பொடி செய்த கடுகு — சோம்பு, மாங்காய்ப் பவுடர், வெந்தயம், உப்புத் தூள் ஆகியவைகளைப் போட்டு, சிறிது சிறிதாக எண்ணெய் விட்டு, மசாலா கலவையாகச் செய்து கொள்ளவும்.

ஜாடியில் முதலில் மேற்படி மசாலா கலவையைச் சிறிது போட்டு, பின்பு சிறிதளவு உலர்ந்த பலாக்காய்த் துண்டுகளைப் போடவும். இம்மாதிரியாக, மசாலா கலவையையும், உலர்ந்த பலாக்காய்த் துண்டுகளையும் மாறி மாறிப் போட்டு வைக்கவும். இரண்டு நாட்கள் கழித்து மேலாக மிதக்கும் எண்ணெயை கிளறி விடவும். நான்கைந்து தினங்கள் வெயிலில் ஜாடியை வைத்து எடுத்து வைக்கவும். பத்து நாட்கள் கழித்து உங்கள் இல்லத்தில் பலாக்காய் ஊறுகாய் எல்லோருப் ருசிக்கும்படியாக இருக்கும்!

— வித்யா, மஹாராஷ்டிரா.

இமர் முறுக்கு

இதை நினைத்தவுடனேயே செய்யலாம். அரிசி முறுக்கு மாதிரி ஊற வைத்து, களைந்து, உலர்த்தி, இடித்துச் செய்ய வேண்டியதில்லை. சுலபமாகச் செய்யலாம். வாய்க்கும் கரகரவென்று கைமுறுக்கு மாதிரி சுவையாக இருக்கும்.

தேவையான பொருட்கள்: மைதா மாவு ½ கிலோ, அரிசி மாவு ¼ கிலோ, பாம் ஆயில் ½ கிலோ, வெண்ணெய் (அல்லது) டால்டா 50 கிராம், எள் 1 ஸ்பூன், பெருங்காயம், உப்பு தேவையான அளவு, வறுத்துப் பொடி செய்த உளுத்தம் மாவு 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

முதலில் மைதா மாவை சலித்து இட்லி வாணலியில், தட்டின் மேல் வெள்ளைத் துணியில் வைத்து மூடிவிடவும். 10 நிமிடம் கழித்ததும் எடுத்தால் உதிர் உதிராக இருக்கும். ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் ஆவியில் வைத்து எடுத்த மைதா மாவு, அரிசி மாவு, வெண்ணெய் (அ) டால்டா, எள், உப்பு பொடி, பெருங்காயப் பொடி, உளுத்தம் மாவு எல்லாவற்றையும் போட்டுக் கொள்ளவும். பிறகு எண்ணெயை விரலில் தொட்டுக் கொண்டு கைமுறுக்குப் போலவே முறுக்கு சுற்றவும். சுற்றுவதற்கு நன்றாக வரும். வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்ததும் நான்கு ஐந்தாகப் போட்டுச் சிவந்ததும் எடுத்து டப்பாவில் போட்டு வைக்கவும். இது மிகவும் கரகரப்பாகவும் சுவையாகவும் இருக்கும்.

— ஆர். இந்திரா.

பிரண்டை வற்றல்

வெயில் காலம் வந்துவிட்டது. எல்லோரும் வற்றல், வடாம் இட ஆரம்பித்து விடுவார்கள். இந்த வற்றல் செய்வது சுலபம். வாய்க்கு சுவையாக இருக்கும். உடம்பிற்குக் கெடுதல் செய்யாது.

தேவையான பொருட்கள்: பொடிப் பொடியாக நறுக்கிய பிரண்டை ½ படி, அரிசி நொய் 1 படி, பச்சை மிளகாய், உப்பு தேவையான அளவு, புளிப்பு மோர் 1 ஆழாக்கு.

வற்றல் இடுவதற்கு முதல் நாள் மாலையே அரிசியை ரவைபோல் உடைத்துக் கொண்டு வந்து புளித்த மோரைத் தெளித்துப் பிசிறி வைத்துவிட வேண்டும். மறுநாள் காலை நறுக்கிய பிரண்டை, பச்சை மிளகாய் (உலர்ந்த மிளகாயும் போட்டுக் கொள்ளலாம்.) பெருங்காயம் உப்பு மூன்றையும் உரலில் போட்டு நைஸாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அடுப்பில் வாயகன்ற பாத்திரத்தில் 1½ படி ஜலம் வைத்து, அரைத்த விழுதையும் போட வேண்டும். எல்லாம் சேர்ந்து நன்றாகக் கொதிக்கும்போது மோர் ஊற்றிப் பிசிறி வைத்துள்ள நொய்யைக் கொட்டி அடிப்பிடிக்காமல் கிளற வேண்டும். பத்து நிமிடங்களில் வெந்துவிடும். இறக்கி வைத்து அச்சிலும் போட்டுப் பிழியலாம். கையால் நெல்லிக் காயளவு உருட்டி வைக்கலாம். சீக்கிரமாக உலர்ந்துவிடும்.

புக்ஷெல்ஃப்



உங்கள் வாழ்வில் சாதனைகள் புரிய வேண்டுமா?

வெற்றிகரமான வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு மனோ தத்துவ முறையில் யோசனைகளையும், உற்சாகத்தையும் தருகிறார் க.க. இராமலிங்கம். விலை ரூ 10/—

கறுகறுப்பாய் வாழ கலபமான உடற்பயிற்சிகள்

ஐம்பது வகையான உடற்பயிற்சிகள் படங்கள் மூலம் கறுகறுப்பாய் வாழ்வதற்கு வழி கூறுகிறார் டி.வி. திருவேதி. விலை ரூ 7/—

அழகாய்த் தோன்ற 60 வகை உடற்பயிற்சிகள்

பெண்களுக்குப் படங்களுடன் அறுபது வகை உடற்பயிற்சிகளையும், உணவுக் கட்டுப்பாடு பற்றியும் கூறுகிறார் திருமதி சாரதா திருவேதி. விலை ரூ 7/—

திருமகளே வருக!

திருமகளின் கடாட்சம் பெற தமிழில் திருமகளைப் போற்றி எழுதப்பட்டுள்ள நூல். பண்டித ரெ. இராமமூர்த்தியின் பாடல்களுக்கு விளக்கவுரை தந்துள்ளார் ரா. அரங்க கிருஷ்ணன். விலை ரூ 10/—

நிதானமே நிம்மதி

முப்பத்தியொரு கட்டுரைகளின் மூலம் ஆன்மீகம், சிந்தனை, உண்மைக் கதைகள் எனப் பல சுவைகளைப் படைத்துள்ளார் பொன். பரமகுரு. விலை ரூ 14/—.

சிந்தனை தொழில் செல்வம்

இளைஞர்களுக்கு இன்றைக்கு மிகவும் தேவையான உழைப்பு, தொழில், அதன் மூலம் மட்டுமே கிடைக்கக் கூடிய செழிப்பான வாழ்வு பற்றி உற்சாகப்படுத்திக் கூறுகிறார் டாக்டர் எம்.எஸ். உதயமூர்த்தி.

விலை ரூ 15/—

நினைவாற்றலை வளர்த்துக்கொள்வது எப்படி?

ஞாபக மறதி அதிகமானவர்கள் பயிற்சி மூலம் நினைவாற்றலை வளர்த்துக் கொள்ளலாம் என்கிறார் பி.சி. கணேசன். விலை ரூ 5/—

பெண்களுக்கு யோகாசனம்

யோகாசனத்தின் மூலம் பெண்களின் பல நோய்களைத் தீர்க்கலாம் எனப் படங்களுடன் விளக்குகிறார் யோகி. என். ராஜன். விலை ரூ 8.50/—

தமிழக தெம்மாங்குப் பாடல்கள்

தேனினும் இனிய தமிழின் தெம்மாங்குப் பாடல்களைத் தொகுத்திருக்கிறார் கவிஞர் பா. வரதராஜன்.

விலை ரூ 5/—

இந்திரா காந்தி வாழ்க்கை வரலாறு

மறைந்த பிரதமர் திருமதி இந்திரா காந்தியின் வீரமிக்க, இடர்பாடுகள் நிறைந்த, சாதனை மிக்க வாழ்க்கையைக் கூறுகிறார் திருமதி கங்கா இராமமூர்த்தி

(மேற்கண்ட பத்து புத்தகங்களின் பதிப்பாளர் வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

மனமே நீ.... வா!

கடந்த காலத்தைச் சரியாகப் பகுத்தாராய்ந்து எதிர் காலத்தில் உன்னதமாக வாழ ஆக்கபூர்வமான யோசனைகளை, அறிவுரைகளைக் கூறுகிறார் பெரியவர் இராமமூர்த்தி விலை ரூ 14/—

(கலைஞன் பதிப்பகம், 10, ஹென்ஸ்மென் ரோடு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

கற்பனைப் பூக்கள்

புதுக் கவிதைப் பிரியர்கள் விரும்பும் வகையில் கற்பனைப் பூக்களைத் தொகுத்துள்ளார் பட்டுக்கோட்டை ரமேஷ்.

விலை ரூ 7/—

(வீரா பதிப்பகம், 152—L, காதிஸ் மாளிகை, பெரிய தெரு, பட்டுக்கோட்டை—614 601.)

ஸ்ரீ ஸுந்தர காண்டம், ஸ்ரீமத் த்வாதஸ ஸ்தோத்ரம், ஸ்ரீமத் அணுபாஷ்யம்

மேற்கண்ட மூன்று ஸ்தோத்திரங்களையும் தமிழில் பொருள் விளக்கத்துடன் தந்துள்ளனர். ஸ்ரீமத் ஆனந்த தீர்த்த பகவத் பாதாச்சார்யரால் இயற்றப்பட்டது.

விலை ரூ 15/—

(ஸ்ரீ ராகவேந்த்ரா ஸ்வாமி சமிதி, விருபாக்ஷிபுரம், தர்மபுரி—636 702.)

நித்ய பஞ்சாயதன பூஜை, ப்ரதோஷ வ்ரத மஹிமை

மேற்கண்டவை தவிர ஸூர்ய நமஸ்காரம், ஸ்ரீ சக்தி பஞ்சாக்ஷரீ, ப்ரதோஷ பூஜை ஆகியவையும் ஸ்ரீ ஸ்ரீவத்ஸ ஸோம தேவ சர்மாவால் கூறப்பட்டுள்ளது

விலை ரூ 2.50

(பவானி புக் சென்டர், ஸ்டேஷன் ரோடு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை — 33.)

காதல் நிலாம்பரி

இசை வயப்பட்ட பெண்ணின் வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட சோதனைகளையும், அதைத் தைரியமாகக் கடந்து தன் மனதுக்கேற்ற வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொண்டதையும் நாவலாகப் பின்னியுள்ளார் ஆசிரியர் விமலா ரமணி விலை ரூ 7.50.

(இல்யா பதிப்பகம், 156, காளிதாஸ் ரோடு, ராம் நகர், கோயம்புத்தூர்—641 009.)

உதயகால அஸ்தமனங்கள்

லோகநாயகி

''ஏய் சந்தியா...! எங்க போய்த் தொலைஞ்சே... விடா இது... முழங்காலளவு தூசியும்குப்பையுமா கெடக்கு... வந்துகூட்டித் தொலை சனியனே!''

முன்பக்க அறையிலிருந்து அம்மாவின் குரல் இடிமுழக்கம் போல் கேட்கிறது.

கொல்லைப்புற செம்பருத்தி செடிக்கருகில் உட்கார்ந்திருந்த சந்தியா கையிலிருந்த பென்ஸிலை கீழே வைப்பதா வேண்டாமா என்று ஒரு நிமிஷம் யோசித்துவிட்டு மீண்டும் பேப்பரிலிருந்த அரைகுறைச் சித்திரத்தை முடிக்கும் நோக்கத்துடன் வரைய ஆரம்பித்தாள்.

''கொல்லைப் பக்கத்தில என்னடி செய்ற சனியனே... கூப்பிட்டா ஒரு வார்த்தையில வந்து தொலைக்கிறதில்லே...''

அம்மா நெருங்கி வருவது குரலில் புலப்பட்டது.

பென்ஸிலை நோட்டினுள் வைத்து மூடி செடிக்கருகில் மறைவாய் வைத்துவிட்டு பட்டென்று எழுந்து கொண்டாள் சந்தியா. இன்னமும் உட்கார்ந்து கொண்டிருந்தால் நோட்டு பறிக்கப்பட்டு அதன் தாள்கள் காற்றில் விசிறியடிக்கப்பட்டு விடும்.

''பொட்டக் கழுதைக்கு என்னடி எந்நேரமும் கையில நோட்டும் பென்ஸிலும்... உள்ள போய் வேலையைக் கவனி... போ...''

என்று பாராட்டும் கிடைக்கும்.

பரபரவென்று வீட்டைக் கூட்டி சுத்தப்படுத்திவிட்டு, வாசலிலும் கொஞ்சம் தண்ணீர் தெளித்துக் கூட்டி கோலமிட்டு நிமிர்ந்த போது தெரு ஆரம்பத்தில் அப்பா வருவது தெரிந்தது. வழக்கம் போலவே அந்தப் பக்கம் ஒன்று இந்தப் பக்கம் ஒன்றாக இரண்டு நண்பர்கள்.

''உம் பொண்ணு வைக்கிற காப்பிக்குன்னே தினம் நாலு தடவை உன் வீட்டுக்கு வரலாம்டா...''

என்றபடி தினம் நாலு தடவை ஆஜராகி விடுவார்கள். அந்தக் 'குடி' பற்றுது என்று இந்த ஓசி 'காப்பி குடி' வேறு.

தண்டச் செலவாய் செய்யும் அப்பாவை நினைத்த போது சந்தியாவுக்கு ஒரு பக்கம் எரிச்சலாகவும் மறுபக்கம் அழுகையாகவும் முட்டிக் கொண்டு வந்தது.

என்ன மனிதர் இவர்... கொஞ்சங்கூட பொறுப்புணர்ச்சி என்பதே இல்லாமல்...!

மூன்று பெண்களை வைத்திருக்கிறோமே என்ற எண்ணம் துளிக்கூட இல்லாமல் நாளெல்லாம் சாராயக் கடையிலும் நண்பர்களுடனும் கொட்டமடிக்க எப்படி முடிகிறது!

இவர் ஒழுங்காக விவசாயம் பண்ணி காலம் ஓட்ட மாட்டார் என்று எண்ணித் தானோ என்னவோ அவரது தந்தை — நாலைந்து வீடுகளாகவே வாங்கிப் போட்டு விட்டு — இவற்றின் வாடகையில் நீ உட்கார்ந்து கொண்டே காலத்தை ஓட்டு என்று சொல்லிவிட்டுப் போய் விட்டாரோ!

பிள்ளைகளுக்காக நாலு காசு சம்பாதிக்க வேண்டும் என்ற ஆசை இல்லாவிட்டாலும்

இருக்கும் சொத்தையாவது கரைக்காமல் வைத்திருந்து அவர்களின் நல்லவாழ்க்கைக்கு உதவ வேண்டும் என்ற ஆசை கூடவா இல்லாமல் போய்விட்டது...?

வாடகைக்கு விடப்பட்டிருந்த நான்கு வீடுகளில் ஒன்றை திடீரென்று யாருக்கும் சொல்லாமல் கொள்ளாமல் ஒருநாள் விற்று விட்டார். ஏனென்று கேட்பதற்கு யாருமில்லை. அம்மா எதிர்த்து கேட்டபோது இரண்டு சினிமாக்களுக்குக் கூட்டிப் போய் சமாதானப்படுத்தி விட்டார்.

ஆறே மாதத்தில் அந்தப் பணம் சாராயக் கடைகளுக்கும் ஹோட்டல்களுக்குமாய் செலவழிக்கப்பட்டு கடைசியில் இவள் ப்ளஸ் டூ முடித்துவிட்டு காலேஜில் சேருவதற்காக முயன்ற போது கையில் காசில்லை என்று அவர் கைவிரித்து விடும் நிலைமையில் இருந்தது.

"அவனவன் கைல காசில்லாம திண்டாடுறான்... பொம்பிளைப் பிள்ளைக்கு காலேஜ் படிப்புதான் ஒரு கேடா நிக்குதாக்கும்..." என்று ஒரே அடக்கில் அடக்கி விட்டார்.

சந்தியா அவரிடம் அழுது பார்த்தாள்... முரண்டு பண்ணிப் பார்த்தாள். காலேஜிலிருந்து இண்டர்வியூ கார்டு வந்தாகிவிட்டது என்று காட்டினாள்.

"எல்லாம் போதும் நீ படிச்சு கிழிச்சது...



வீட்ல இருந்து ஒழுங்கா சமையல் பண்ணி பழகு...

என்று ஆணை பிறப்பித்துவிட, அன்றிலிருந்து அம்மா கையில்தூக ஒட்டாவண்ணம் சக்கரவர்த்தினி போன்ற மிதப்புடன் ஒரு கட்டிலில் ரெஸ்ட் எடுக்க ஆரம்பித்தாள். சின்ன வேலையிலிருந்து வீட்டை நிர்வகிக்கும் பொறுப்பு வரை இப்போது எல்லாம் அவள் தலையிலேயே வந்து விழுந்தது.

பெரிசு பெரிசாய் ஏதோ நிறையப் படிக்க வேண்டும், எதையோ சாதிக்க வேண்டும் என்று ஏராளமான கனவுகளுடனிருந்த சந்தியாவுக்கு அத்தனையும் நொடியில் நொறுங்கிப் போக —

அன்று பிடித்தே மனசுக்குள் மிக நொந்தவளாக போய் விட்டாள் சந்தியா. பற்றாக்குறைக்கு அப்பாவின் இது போன்ற பொறுப்புணர்ச்சியற்ற செயல்கள் வேறு.

அப்பாவோடு வந்திருந்த அத்தனை பேர்க்கும் காப்பி வைத்து கொடுத்துவிட்டு, இரவு சாப்பாட்டிற்கு வேண்டிய சாதத்தை வடித்து நிமிர்த்தினாள் சந்தியா.

''ஏ... சந்தியா! எங்க போய் தொலைஞ்சே டீ... பிள்ளைகளா இது... பிசாசுகளா வந்து வாச்சிருக்கு எனக்கு... இந்தச் சனியனுக்கு சொல்லிக் குடுக்கணுமாம்... வந்து தொலைடி... கொஞ்சம் நேரம் உட்கார்ந்து எந்திரிக்கலாம்னு முடியுதா அந்த சனியன் கிட்டே...''

ஏதோ பொழுதுக்கும் வெட்டி முறித்த நினைப்பில் அம்மா முன்னறையிலிருந்து கத்துவது கேட்டது.

இன்னும் காய்கறி நறுக்கும் வேலை பாக்கியிருக்கிறது. குழம்பிற்கு மஞ்சள் மிளகாய் அரைக்க வேண்டும்...

அம்மா வந்து இந்த வேலைகளை பார்த்துக் கொண்டால் இவர்களுக்குச் சொல்லிக் கொடுக்கத் தனக்கும் எவ்வளவு வசதியாக இருக்கும்!

ஒவ்வொருத்தர் வீட்டில்தான் எப்படியெப்படி அம்மாக்கள் அமைந்திருக்கிறார்கள்... பிள்ளைகளுக்காகவே தங்களை உருக்கிக் கொண்டு, அவர்கள் படித்துமுன்னேறவேண்டும் என்று இராப்பகலும் பாடுபட்டு... பரீட்சைக்குப் படிக்கும் பிள்ளைக்குத் துணையாக இரவு முழுவதும் விழித்துக் கொண்டு உட்கார்ந்திருப்பது...

ஓ...! தனக்கு மட்டும் ஏன் இப்படியொரு பெற்றோர் வந்து வாய்த்திருக்கிறார்கள்...!

அப்பாதான் அடிப்படையிலேயே சரியில்லை என்றால் இந்த அம்மாவாவது அந்த இடத்தைஇட்டு நிரப்பியிருக்கக்கூடாதா...?

ஸ்கூலுக்குப்போகும்நாட்களில்கூட ஒழுங்காய் இவள் சமைத்துப் போட்டு சாப்பிட்டதாய் ஞாபகம் இல்லையே...!

காலையில் காப்பி வைத்து எட்டு மணி வரை தூங்கும் இந்த அம்மாவை எழுப்பிக் கொடுத்துவிட்டு பின் தானே அரக்கப் பரக்கத் தெரிந்த அளவு சமையலை முடித்து விட்டு பள்ளிக்கூடத்திற்கு ஓட வேண்டும்...

மத்தியானச் சமையல் பண்ணினதாய்ப் பேர் பண்ணி சமையலறையை நாற அடித்திருப்பாள் அம்மா. ஸ்கூல் விட்டு வந்தவுடன் சந்தியாதான் அவற்றையெல்லாம் ஒழுங்குபடுத்தி கூட்டி அள்ளிப் பாத்திரங்களையெல்லாம் அள்ளிக் கொண்டு போய் தேய்த்து வைக்க வேண்டும். அப்புறம் அத்தனை பேர்க்கும் சாப்பாடு பரிமாறிவிட்டு இவள் படிக்க உட்காருமுன் கொட்டாவிதான் வந்து நிற்கும். இந்த ஆறு மாதங்களாய் அந்த படிப்பும் கூட இல்லை.

''எக்காவ்! நீ சொல்லிக் குடு... அம்மா உன்கிட்டத்தான் படிக்கச் சொல்லுது...''

கடைக்குட்டி தேவகி தன் சிலேட் பல்பத்தைத் தூக்கிக் கொண்டு, அவளிடம் வந்தாள்.

''இவ பெரிய ஐ. ஏ . எஸ் ஸு ! இவளுக்கு ஒரு ஆளு தெனம் ஆன்னு ஆவன்னு சொல்லிக் கொடுத்துட்டே உட்கார்ந்திருக்கணும்... போடீ... நீயா போய் எழுது... எனக்கு நெறைய கணக்கு ஹோம்வொர்க்ஸ் இருக்கு. அக்காட்ட நான்தான் படிக்கப் போறேன்...''

ஒன்பதாவது படிக்கும் சங்கரி தேவகியை விரட்டியடித்து விட்டு சந்தியாவின் பக்கத்தில் வந்து உட்கார்ந்து கொண்டாள்.

இந்தப் பிஞ்சுகளின் படிப்பு மாத்திரம் எந்த வகையில் நிரந்தரம்...?

கையில் காசில்லாத கஷ்டநிலை இன்னுங் கொஞ்சம் அதிகரிக்கும் போது இவர்களின் படிப்பும் அம்பேல் ஆகிவிடும். ''போதும்

படிச்சு கிழிச்சது...'' என்று அந்த இருவரையும் சேர்த்து விட்டிற்குள் முடக்கிப் போட்டுக் கொள்வார் அப்பா.

அம்மா இன்னும் கொஞ்சம் கால்களை அகல நீட்டிப் படுத்துக் கொண்டு ரெஸ்ட் எடுத்துக் கொண்டிருப்பாள்.

நினைக்க நினைக்கச்சீ... என்றதொரு கசப்பான எண்ணம் மனசெல்லாம் வியாபித்து பெருகியது சந்தியாவுக்கு.

என்ன மனிதர்கள் இவர்கள்...!

தங்களின் சுயநலத்தை முன்னிட்டே குழந்தைகளைப் பெற்றுக் கொண்டு... தங்களின் சுயநலத்தை முன்னிட்டே அவர்களை வளர்ப்பதிலும் இஷ்டப்படி வளைத்துக் கொண்டு...!

சமையல் வேலையை கொஞ்ச நேரத்திற்கு ஒதுக்கி வைத்துவிட்டு மனசை ஒருநிலைப் படுத்திக் கொண்டு சொல்லிக் கொடுக்க ஆரம்பித்தாள் சந்தியா.

''சந்தியா...!''

காய்கறி பையோடு கடைத் தெருவில் போய்க் கொண்டிருந்த சந்தியா திரும்பிப் பார்த்தாள்.

தாமோதரன்...! பக்கத்து வீட்டுக்காரன்.

பத்திரிகை ஆபீஸ் ஒன்றில் கிளர்க்காய் இருந்தான். சிறு வயது முதலே ஒன்றாய்ப் பழகிய சகஜம்.

''உன்னை தேடிட்டுதான் வீட்டுக்குப் போனேன்... நல்லவேளை...! இங்கேயே கண்டுபிடிச்சாச்சு...!''

''என்ன விஷயம் தாமு...?''

''எல்லாம் நல்ல விஷயம்தான்... நீ காய்கறி வாங்கியாச்சா?''

''ம்... ஆச்சு...!''

''அப்போ வா... பேசிட்டே போலாம்...

தாமோதரன் முன்னே நடந்தான்.

''சந்தியா... ஒரு மாதத்துக்கு முன்னாடி உங்கிட்ட ஒரு படம் எனக்காக வரைஞ்சு குடுன்னு கேட்டேனே... ஞாபகமிருக்கா..?''

சந்தியாவிற்கு நன்றாக ஞாபகம் இருந்தது. படம் வரைகிறேன் என்று பேப்பரைத் தொட்டாலே அம்மா கத்துவாள் என்பதற்காக அம்மா இல்லாத சமயங்களில் — அவள் அருகிலுள்ள டெண்டிற்கு செகண்ட் ஷோ சென்றிருந்த நேரங்களில் — சமையலறையில் விளக்கைப் போட்டுக் கொண்டு அந்த படத்தை வரைவதற்குள்தான் எத்தனை அவஸ்தைப்பட்டு விட்டாள்...! அவஸ்தைகளினூடே வரைந்திருந்தாலும் படம் மிக அருமையாய்த்தான் வந்திருந்தது.

''இப்படியோர் திறமை உன் விரல்களுக்கு இருக்கும்னு நா நிஜமாகவே எதிர்பார்க்கலே சந்தியா... வொண்டர்ஃபுல் ஆர்ட்...! ஆனா ஒண்ணு...! உன் விரல்களின் திறமையை மட்டும் என்னிக்கும் தூங்க விட்றாதே... மேலே மேலே இம்ப்ரூவ் பண்ணிட்டே இரு... நிச்சயம் ஒரு பெஸ்ட் ஆர்ட்டிஸ்டா வருவே...''

இந்த தாமோதரனே அன்று எவ்வளவு பாராட்டிச் சொன்னான். அந்தப் படமா...?

''அந்தப் படத்திற்கு இப்போ என்ன தாமு...?''

முன்னே நடந்து கொண்டிருந்த தாமோதரன் நின்று கையிலிருந்த பத்திரிகையை பிரித்து ஒரு பக்கத்தைக் காட்டினான்.

பாரதியாரின் முழுப் பக்க உருவப் படம்.

முறுக்கி விடப்பட்ட மீசையும் தலைப்பாகையுமாக ஒரு கம்பீரப் பார்வை பார்த்துக் கொண்டு மார்பு வரை அதில் தெரிந்தார் பாரதியார்.

சந்தியா நன்றாக உற்றுப் பார்த்தாள்... இந்தப் படம்...? இது, இவனுக்காகத்தான் வரைந்து கொடுத்த படமாயிற்றே...

இது எப்படி இந்தப் பத்திரிகையில்...?

''என்ன தாமு... உனக்கு நா கொடுத்த படம்... இந்தப் பத்திரிகையில் எப்படி...? எனக்கு ஒண்ணுமே புரியலையே....''

மகிழ்ச்சியும், குழப்பமும் நெஞ்சில் குடி கொள்ள கேட்டாள், சந்தியா.

''உன்கிட்ட நா படம் கேட்டது எனக்காக இல்ல சந்தியா... இந்தப் பிரபல பத்திரிகையில பாரதியார் படத்தை வரையச் சொல்லி ஒரு போட்டி வச்சிருந்தாங்க... அதுக்கு அனுப்பத்தான் கேட்டேன். நேரடியா உன்கிட்ட சொன்னா நீ மாட்டேன்னுடுவியோன்னுதான் எனக்குன்னு கேட்டேன்... இப்ப ஃபர்ஸ்ட் பிரைஸை அடிச்சிடுச்சு உன் படம்...''

நம்ப மாட்டா அதிசயத்துடன் பத்திரிகையை கையில் வாங்கி மறுபடி பார்த்தாள் சந்தியா.

காய்கறி வாங்கும்போது தண்ணீர் தெளித்த காய்கறிகளை வாங்காதீர்கள். அவை 10% முதல் 20% வரை எடை குறைவுக்கு வழி வகுக்கும்.

பெரிய பெரிய கடைகளில் உருளை, வெங்காயம், தக்காளி இவைகளை தொப் தொப்பென்று போடுவார்கள். அல்லது தராசை நோக்கி எறிவார்கள். இதன் மூலம் 10 முதல் 25% வரை எடை குறைவுக்கு வாய்ப்பு உண்டு. இதன் காரணமாகவே மற்ற கடைகளை விட கிலோவுக்கு 10 பைசா முதல் 20 பைசா வரை விலை குறைவாக விற்கிறார்கள்.

— எம். ராதா.

க்ளாக்ஸோ வழங்குகிறது

நாசிலிர்க்கும் ஆரஞ்சுச் சுவை கொண்ட, உடனடி சக்தி தரும் தனிச்சிறந்த பானம் !

விட்டமின்-ஸி செறிந்தது

GLUCON-C

The unique, refreshing instant energy drink with a tangy orange taste.

Ingredients:

Glaxo

விலைமிக்க சர்க்கரை சேர்க்கத் தேவையில்லை

புதிய க்ளூகோன்-ஸி, க்ளூகோஸ் அடங்கியது. உங்கள் குழந்தை சுறுசுறுப்புடன் துள்ளிவிளையாட, விரைந்து சக்திதரும் வசதியான உணவு.

மேலும், விட்டமின்-ஸி செறிந்தது. விட்டமின்-ஸி குழந்தைகளின் பற்கள், எலும்புகள், திசுக்கள் இவை வளர உதவுகிறது.

நான்கு தேக்கரண்டி க்ளூகோன்-ஸி எடுத்து, ஒரு டம்ப்ளர் ஐஸ் தண்ணீரில் இட்டுக் கரைக்கவும். புத்துணர்ச்சியூட்டும் பானம் தயார்—நாசிலிர்க்கும் ஆரஞ்சுச் சுவையுடன்; தினம் இருமுறை உங்கள் குழந்தைக்கு இதைக் கொடுங்கள்.



க்ளூகோன்-ஸி

GLL-1174 R

அம்மாடியோ ! அம்மாவோடு
ஆசையுடன் விளையாட
நேரமே போதாதே !

உங்கள் அருமைச் செல்வத்தின் எதிர்கால வாழ்வுக்கு
இன்றே போலியோ சொட்டு மருந்து அளித்திடுங்கள்

**உங்கள் குழந்தைக்கு போலியோ சொட்டு மருந்து
அளித்து இளம்பிள்ளை வாத நோயிலிருந்து
பாதுகாப்பு அளித்திடுங்கள்**

வார நாட்களில்

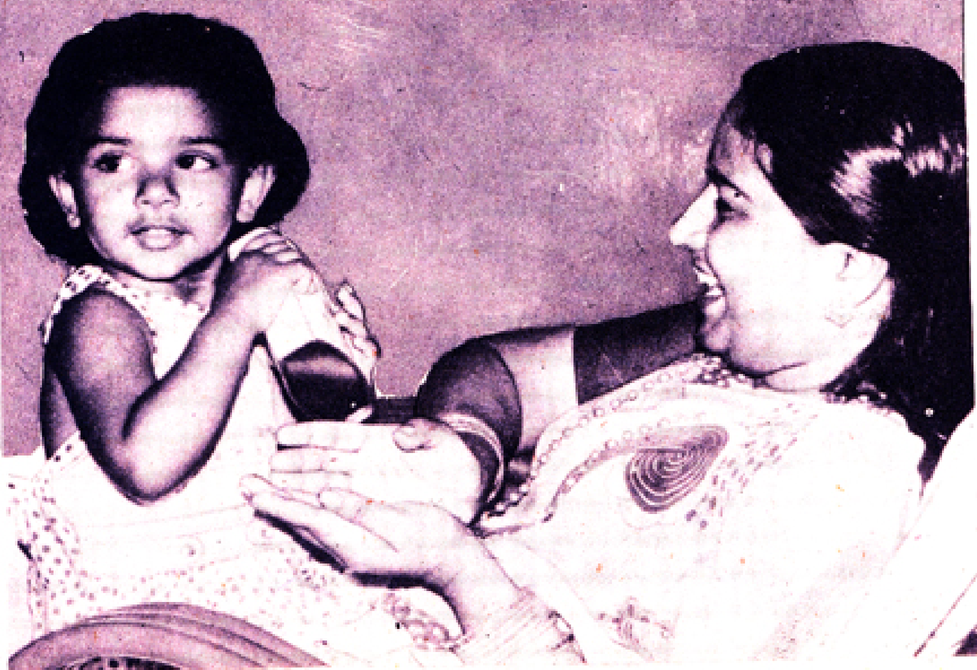
மாலை : 3 முதல் 6 வரை ஞாயிறு : விடுமுறை

மருத்துவரின் மேற்பார்வையில் போலியோ சொட்டு மருந்து டிரிபிளாண்டிஜென்
மற்றும் மீஸில்ஸ் வாக்ஸின்

அளிக்கப்படும் இடம் :

தமிழ்நாடு தாதா பார்மஸூடிகல்ஸ் லிமிடெட்

10, பத்மாவதியார் சாலை, ஜெய்பூர் நகர்,
(ஆயிரம் விளக்கு மசூதி அருகில்) சென்னை-600 086.
தொலைபேசி : 470656 479603



துணிவாங்கும்போதுதுணியை சாயம் போகிறதா, அல்லது சுருங்குகிறதா என்று நினைத்துப் பார்க்க அனுமதிக்க மாட்டார்கள். ஆகவே தண்ணீரில் நனைத்த கைக்குட்டையைத் துணியில் லேசாகத் தேய்த்துப் பார்த்தால் சாயம் போகிறதா என்பது உடனே தெரியும்.

— எம். ராதா.



''பாரதியின் நிமிர்ந்த நேர்கொண்ட அந்த கம்பீரமான பார்வையைத்துல்லியமாய்சித்தரித்த அழகு ஒன்றிற்கே செல்வி சந்தியாவிற்கு முதற் பரிசான ரூ. 1000/—ம் வழங்கப்படுகிறது...''

படத்திற்குக் கீழ் ஆசிரியரின் குறிப்பு.

பரிசு வாங்கும் அளவிற்கு... நான் பிரபலமாக்கப்படும் அளவிற்கு என்னிடம் திறமை இருக்கிறதா...!

சந்தோஷத்தில் நெஞ்சுக்குள் குயில்கள் கூவின. அந்தக் கொஞ்ச நேரம் கத்திக் கொண்டிருக்கும் அம்மா — குடிகார அப்பா — நச் நச்சென்று அரித்தெடுக்கும் தங்கைகள்... எல்லாம் மறந்து போக...

சந்தியாவிற்கு ஆகாயத்தில் பறந்து போவதைப் போல் இருந்தது.

இத்தனை நாள் இந்த அம்மாவிற்கும் — வீட்டிற்கும் பயந்து இந்தத் திறமையெல்லாம் விரல்நுனிக்குள் அடக்கிக்கொண்டாஇருந்து விட்டேன்...?

சட்டென்று கண்ணில் நீர் மல்க..அருகிலிருந்த தாமோதரனைப் பார்த்தாள் சந்தியா.

''என்ன சொல்றதுன்னே தெரியலேதாமு... எனக்குள்ள ஒரு திறமை இருக்குங்கிறதையே நீதான் எனக்கு அடையாளம் காட்டிவிட்டிருக்கே... ரொம்ப தேங்க்ஸ் தாமு...''

''ஸ்ச்...! என்ன பெரிய தேங்க்ஸ் எல்லாம்? நானவரைஞ்சேன்? ஏதோ கண்ல விளம்பரம் படவும் உன்னுத அனுப்பிச்சேன்... ஏன், நா உன் அண்ணனா இருந்தா இதை செஞ்சிருக்க மாட்டேனா சந்தியா?''

அவனுடைய கல்மிஷமில்லாத — எந்தவித எதிர்பார்ப்புமில்லாத அந்த அன்பில் மனம் கரைந்து போய் கண்ணில் நீர்மல்க அவனைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள் சந்தியா.

''இனிமே உன் அம்மா நீ வரையறதைப் பத்தி எதுவும் சொல்ல மாட்டாங்க... பணம் சம்பாதிச்சு குடுக்கிறவரைக்கும்தான் அதைச் செய்யாதே... இதைச் செய்யாதேன்னு மிரட்டல் எல்லாம்...! அப்புறம் பாரேன் நீ போய் வரை... நான் சமையலை பாத்துக்கிறேன்னு ஓடி வருவாங்க...''

சிரித்துக் கொண்டே சொன்னான் தாமோதரன்.

தாமோதரன் சொன்னது போல் இப்பொழுதெல்லாம் அம்மா முழுசாய்ச் சமையலறைக்குள் நுழையாவிட்டாலும் பிள்ளைகளுக்குப் பாடம் சொல்லிக் கொடுக்கும் பொறுப்பை எடுத்துக் கொண்டு விட்டிருந்தாள்.

''ஏய்... அங்க அக்காவைப் போய் தொந்தரவு பண்ணாதம... அவ சமைச்சுட்டு அவ வேலைய பாத்துக்கட்டும்... நா சொல்லித் தர்றேன்.''

என்று அவளுக்கு நேரம் ஒதுக்கித் தந்தாள்.

அப்பா வாயெல்லாம் பல்லாக பணத்தை வாங்கி வைத்துக் கொண்டார்.

''என் பிள்ளையாச்சே... என் பேர் சொல்ல வேண்டாம்...? எனக்கிருக்கிற அறிவு அவளுக்கும் இருக்கும்...''

என்று நண்பர் வட்டாரத்தில் பெருமையடித்துக் கொண்டார். அந்தப் பெருமையைக் கொண்டாட ஆளுக்கு இரண்டு கிளாஸ் ஊற்றித் தந்தார்.

ஒரு வாரம் திமிலோகப்பட்டது. காய்கறிகளும் பட்சணமுமாய் வீடே மணத்தது.

''நல்ல காய் சமைச்சு எத்தனை நாளாச்சு..., அப்பிடி என்ன தலையெழுத்து காஞ்சு போகணும்னு....''

அம்மா வாசற்படிக்கு வரும் காய்கறிக்காரியை மடக்கி விதவிதமாய் வாங்கிப்போட்டாள்.

பெற்றோர் இருவருக்குமே அந்தப் பணத்தைக் கொண்டு நேரத்திற்கு நன்கு சாப்பிட வேண்டும் என்று நினைக்கத்தெரிந்ததே தவிர, பெண் பிள்ளைகளுக்கு, நல்லதாய் ஒவ்வொரு செட் துணி எடுத்துத் தருவோம்... அல்லது பாசிமணிகள் அலங்கரிக்கும் அவர்களின் காதுகளுக்குத் தக்குணூண்டு தங்கமாவது போட்டு வைப்போம் என்ற எண்ணமே ஏனோ வரவேயில்லை.

''சந்தியா இருக்காளாம்மா?''

வாசற் படியருகில் தாமோதரன் நின்று கேட்டான்.

வாசற்படியில் மகாராணி தினுஸில் அதிகார தோரணையாய் அமர்ந்திருந்த அம்மா வெடுக்கென அவனைக் கேட்டாள்.

"நானும் பாக்கிறேன், நாலஞ்சு நாளாவே சந்தியா சந்தியான்னு தேடிட்டு வர்றியே... எதுக்குத் தேடற... என்ன விஷயம்?"

"வந்து ஒரு படம் வரை..."

அதற்குமேல் அவனை பேச விடவில்லை. அம்மா, "வேற வேலையில்லே... அவ வீட்ல இல்லே... போ... போ..."

விரட்டாத குறையாய் அவனைக் கிளப்பினாள் அம்மா.

"படமாம், படம்... பொல்லாத படம்...! என்னவோ இருக்க மாட்டாம இவ வரையறான்னு அந்த சாக்கை வச்சிட்டே நாளைக்கு ஒன்பதாயிரம் தரம் நுழையறான்... என்னமோ இவளை பொண்டாட்டியாட்டமா இல்லே அதிகாரமா பேர் சொல்லி கூப்பிட்டுட்டு வர்றான்... ராஸ்கல்! இப்படியேவிட்டா காரியம் கைமிஞ்சி போயிடும்..."

முன்னறையில் அப்பாவிடம் அம்மா சொல்லிக் கொண்டிருந்ததைக் கேட்கக் கேட்க நெஞ்சை வந்து அடைத்தது சந்தியாவிற்கு.

சே....! தாமுவை எவ்வளவு கேவலமாக மதிப்பிட்டு விட்டார்கள்.

இவர்கள் கண்ணில் தாமு அந்த தினுசில் தான் படுகிறானா...?

பல்லைக் கடித்துக் கொண்டு தன் வேலைகளை கவனித்துக் கொண்டிருந்தாள் சந்தியா.

இப்போதும் சமையலறைதான் அவளுக்கு சாசுவதம். அங்கு உட்கார்ந்தால்தான் வெளிச்சம் கம்மியாக இருந்தாலும் கூட ஓரளவு நிம்மதியாக வரைய முடிகிறது.

"சந்தியா... நல்ல படங்களா ஒரு பத்து வரைஞ்சு குடு... எங்க பத்திரிகை ஆபீஸ்ல உன்னைப் பத்தி சொல்லியிருக்கேன். முடிஞ்சா பத்திரிகையில வாரா வாரம் வரையற சந்தர்ப்பம் கூட கெடைக்கும்..."

போன வாரம் தாமு சொல்லிவிட்டுப் போனான்.

அதற்காகவே தனி பேப்பர்கள் வாங்கி ஒரு சின்ன பைலில் வைத்து சமையலறையை ஒட்டியிருந்த சாமான் அறையின் பலகையில் பத்திரமாய் வைத்திருந்தாள் சந்தியா.

ஐந்து படங்களை முழுதும் முடித்தாகி விட்டது. மற்ற ஐந்திற்கு பென்சிலால் அவுட்லைன் குறித்தாகி விட்டது. இனி கலர்தான் பாக்கி. அதையும் முடித்துவிட்டால் தாமுவிடம் ஒப்படைத்து விடலாம்.

பத்திரிகையில் வாரா வாரம் வரைய சந்தர்ப்பம் மட்டும் கிடைத்துவிட்டால்... ஏ... அப்பா! ஒரு உற்சாகத்தோடு பைலை எடுத்து மீதியை வரைய எடுத்தாள்.

பைல் மட்டும் தனியே தொங்க... உள்ளிருந்த பேப்பர்கள் ஒன்றைக்கூட காணவில்லை. திடுக்கிட்டு அவசரம் அவசரமாய் மேஜையை ஆராய்ந்தாள் சந்தியா... அகப்படவில்லை...

எங்கே போயிற்று...?

கிட்டத்தட்ட ஒரு வாரமாய் மிகக் கஷ்டப்பட்டு வரைந்த படங்களாயிற்றே...

காற்றிற்கு அடித்துப் போயிருக்குமோ...?

தம்பி, தங்கைகள்...? அவ்வளவு தூரம் எட்டாதே... அம்மா...?

வேகமாய் முன்னறைக்குச் சென்றாள் சந்தியா. "என்னமா... என்ன வேணும்...?"

அதே சக்கரவர்த்தினி தினுசில் பார்வை.

"சாமான் அறையில மேஜை மேல பேப்பர்ஸ் நெறைய வெச்சிருந்தேன்... காணலே..."

"பொல்லாத படம்மா... சுசமுசான்னு பலகைலே கெடக்கவும் நாந்தான் அடுப்பு பத்த வைக்க வேற இல்லியேன்னு எடுத்து பத்தவைச்சுட்டேன்... பெரிய கம்பசித்திரமா என்ன... போய்ட்டு போகுது போ..."

"அம்...மா...!"

தன்னை மீறிக் கத்தி விட்டாள் சந்தியா...

"அடுப்பு பத்த வெச்சியா...! அது நா கஷ்டப்பட்டு வரைஞ்ச படங்கம்மா... பத்திரிகைக்கு அனுப்பறதுக்காக தாமுகிட்டே..."

"இதப் பாரு... இன்னொரு தரம் அவம் பேச்சை எடுக்காதே... நம்ம வீட்லேயே குடியிருந்துட்டு நம்மகிட்டேயே வாலாட்றான் ராஸ்கல்! நாளைக்கே அவனை இங்கிருந்து காலி பண்ணச் சொல்லி அப்பா மூலமா சொல்லியிருக்கேன்... அந்தத் தறுதலைப் பய பேரை எம்முன்னால இன்னொரு தரம் சொல்லாதே... அவன் படம் கேட்க வந்தேன்னு சந்தியா சந்தியான்னு குழையறதும்... நீ நெளியறதும்... ச்சே! அவன் தகுதி என்ன... நம்ம தகுதி என்னன்னு கொஞ்சமாவது யோசிச்சு பாத்தியா...?"

"அப்பிடி பெரிசா நீ ஒண்ணும் படம் வரைஞ்சு கிழிச்சு எங்களைக் காப்பாத்த வேணாம்... எங்களுக்கு உள்ளதை வித்துத் தின்னு கூட நாங்க பொழச்சுக்குவோம்... என்னவோ குருட்டாம்போக்கிலே எவனோ ஆயிரம் ரூவா ப்ரைஸ் குடுத்துட்டான்னு அதுக்காக நீ பெரிய ஆர்ட்டிஸ்ட் ஆயிட்டோம்னு நெனச்சிட்டியா.... போ... உள்ள பொழப்பைப் போய் பாரு... போ...."

சரியாய் விளாசி விட்டோம் என்ற நினைப்பில் பேசிக் கொண்டிருந்தார் அப்பா.

இருவரின் விசுவரூபமும் வெளித் தெரியத் தெரிய அதன் உண்மைகளைத் தாங்க மாட்டாமல் இனி என்ன செய்வது என்ற தவிப்பில் உடைந்து போய் அங்கேயே அழ ஆரம்பித்தாள் சந்தியா.

இரண்டாவது முறை அரிசி அலம்பிய தண்ணீரில் பருப்பு வேக வைத்தால் சாம்பார் மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

— பிரியா பானு.

நீங்கள் புதிய பெஸ்டோ உபயோகித்திருக்கிறீர்களா?

1. புதிய ஃபார்முலா கொண்ட பெஸ்டோ. ஒவ்வொரு சலவைக்குப் பின்னும் அதிக வெண்மை, அதிக பகட்டு. வியப்பூட்டும் டிடர்ஜெண்ட் பவுடர் பெஸ்டோ எல்லா வகைத் துணிகளுக்கும் உகந்தது.

2. புதிய ஃபார்முலா கொண்ட பெஸ்டோ. இதில் துணிகளுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் சோடா லவலேசம் இல்லை. ஆகவேதான் சாதாரண வாஷிங் பவுடர்களைப் போல் இது தண்ணீரில் வழவழ என்று இருப்பதில்லை. மேலும், துணிகளை அலசுவதும் மிகவும் சுலபமாகிறது.



மூன்று நிகரற்ற
தனிச் சிறப்புகள்!
விலையோ
மிகக் குறைவு!

ரூ. 7.65



3. புதிய ஃபார்முலா கொண்ட பெஸ்டோ. ஆல்ஃபா ஓலெஃபின் கொண்ட ஒரே ஒரு டிடர்ஜெண்ட் பவுடர். இது உங்கள் கைகளை மென்மையாக வைத்திடும். இன்னும் ஒரு விஷயம், உங்கள் வாஷிங் மெஷினுக்கும் பெஸ்டோ ஈடு இணையற்றது! பெஸ்டோ- உங்கள் துணிகள், கைகள் மற்றும் பணத்திற்கு உறுதுணை.

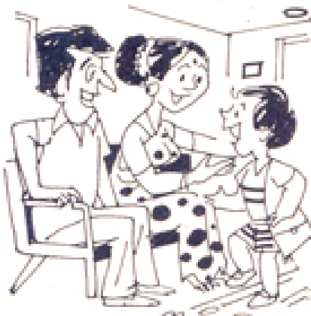


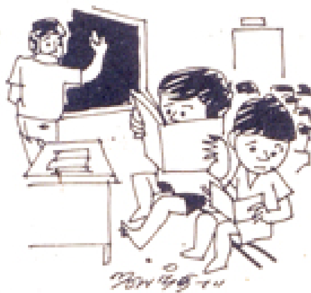
மனங்கவர்ந்த விலையில் உளம் கவர்ந்த வெண்மை,
கைகளுக்கு மென்மை.

கோத்ரெஜ் தயாரிப்பு

CHAITRA-B-G-391 TAM

பள்ளி திறந்ததும்





விடுமுறை முழுவதும் குழந்தைகளின் கொட்டத்தைத் தாங்கிக் கொள்ளும் பெரும்பாலான தாய்மார்கள் ஜூன் மாதம் பிறந்ததும் விடுவது நீண்ட நிம்மதிப் பெருமூச்சு. 'அப்பாடா, இனிமேல் வீட்டில் சத்தம், கும்மாளமில்லை; குழந்தைகளின் பிடுங்கல் இல்லை'

ஆனால் பள்ளி திறந்ததும் நம் தொல்லைகள் தீர்ந்துவிடுகிறதா? நம் பொறுப்புக்களை ஒட்டுமொத்தமாக ஆசிரியர்கள் தலையில் ஏற்றிவிட்டு, 'ஹாய்'யாக இருப்பது சாத்தியமா? இல்லை.

இரண்டுக்குமேல் வேண்டவே வேண்டாம் என்ற நிலையில் பல பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகள், 'நல்ல பள்ளியில் சேர வேண்டும், தரமான கல்வி கற்க வேண்டும், முதல் மாணவனாகத் திகழ வேண்டும், பல கலைகளைக் கற்க வேண்டும், பொது அறிவை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும், எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக நாட்டின் சிறந்த குடிமகனாக வளர வேண்டும்' என்று எதிர்பார்க்கிறார்கள். இதற்காக ஏராளமான பணத்தைச் செலவழித்துச் சிறந்த பள்ளியில் சேர்ப்பதுடன், பாட்டு, நாட்டிய வகுப்புகள், யோகா வகுப்புகள் என்றெல்லாம் வேறு சேர்க்கிறார்கள். இத்துடன் தங்கள் கடமை முடிந்தது. இனிமேல் தங்கள் குழந்தை பிரமாதமாகப் பிரகாசிக்க வேண்டியதுதான் பாக்கி என்று நினைத்தால் அதைவிட முட்டாள்தனமான காரியம் எதுவுமில்லை.

உங்கள் குழந்தைகளின் வளர்ச்சியை எதிர்பார்க்கும் நீங்கள் அந்த வளர்ச்சியின் ஒவ்வொரு நொடியையும் மிகக் கவனமாகக் கண்காணிக்கவேண்டும். குறையைக் களைந்து, நிறையைப் பாராட்டி, தோல்வியில் தூக்கி நிறுத்தி, பெருமிதத்தில் பங்குகொள்ள வேண்டும்.

குழந்தையைப் பள்ளியில் சேர்த்ததும் (அல்லது தேர்ச்சி பெற்று அடுத்த உயர் வகுப்பிற்கு மாற்றப்பட்டதும்) குழந்தையின் வகுப்பு ஆசிரியரைக் கண்டு வரவேண்டும். பள்ளி அனுமதித்தால் குழந்தையின் வகுப்பில் அரைநாள் அமர்ந்து என்ன போதிக்கப்படுகிறது, குழந்தையின் பங்கு (Participation) என்ன, வகுப்பில் பாடத்துடன் குழந்தை எவ்வளவு தூரம் ஒன்றிப் போகிறது (involvement) என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும்.

அடுத்து குழந்தையைத் தவறாமல் பள்ளிக்கு அனுப்ப வேண்டும். உடல் நலக் குறைவைத் தவிர வேறு எந்தக் காரணத்திற்காகவும் விடுப்பு எடுப்பது தவறு. விசேஷங்களுக்கு அடிக்கடி விடுப்பு எடுக்க வைத்துக் குழந்தையைக் கூட்டிப் போவதால் பள்ளிக்கூடப் செல்வது அவ்வளவு முக்கியமானதொன்றும் அல்ல என்னும் எண்ணத்தை அவன் மனத்தில் ஏற்படுத்திவிடும்.

குழந்தையைப் பாராட்டுங்கள். தாராள மனப்பான்மையுடன் பாராட்டுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு சிறு வெற்றியையாவது குழந்தை அடைந்திருக்கும். அதைக் கண்டு பிடித்துப் பாராட்டுங்கள். ஒன்றுமில்லாவிட்டால் கூட எழுத்து அழகாக இருப்பதாக, உச்சரிப்பு தெளிவாக இருப்பதாகக் கூறுங்கள். இது அன்றாடம் அவன் உண்ணும் கால்சியம் மாத்திரையைப் போல் மனவளர்ச்சிக்கு உதவும் வைட்டமின் மாத்திரையாகும். கேலி செய்வதைக் கட்டாயம் ஒதுக்க வேண்டும். வளரும் குழந்தையின் கருத்து இலைகளைச் கருங்கச் செய்யும் கொடிய விஷயம் கேலி. எனவே முன்னேற்றத்தை விரும்பும் பெற்றோர்கள் கேலியைத் தவிர்த்து, தவறை நயமான முறையில் சுட்டிக்காட்ட வேண்டும். தங்களை உயர்வாக எண்ணும் குழந்தை பிற்காலத்தில் வாழ்க்கையில் முன்னேறி உயர்நிலையை அடைவான்.

குழந்தைகள் கற்பதில் ஆர்வம் காட்டுங்கள். தினமும் மாலையில் வீடு வந்ததும் பள்ளியில் 'என்ன நடந்தது? புதியதாக என்ன பாடம் நடத்தினார்கள்? ஆசிரியர் நேற்று வரவில்லை என்றாயே, இன்று அவர் உடல்நிலை தேவலையா? விஞ்ஞான பாடத்தில் என்ன சோதனை செய்தீர்கள்? இப்படி ஏதாவது கேள்விகள் கேட்கலாம். உங்கள் குழந்தைகள் வாய் நிறையச் செய்திகளை வைத்திருப்பார்கள். அல்லது அன்று ஒரு சாதாரண நாளாகக் கூட இருக்கலாம். விசேஷமாக ஏதும் நடக்கவில்லை என்றால் கூடப் பரவாயில்லை. அவன் படிப்பில் நீங்கள் அக்கறை காட்டுகிறீர்கள் என்ற செய்தியை அவனுக்கு உணர்த்தி விட்டீர்கள். அது போதும்.

நம் குழந்தைகளிடம் ஒருபோதும் அவர்களின் ஆசிரியரைப் பற்றிக் குறைவாகப் பேசக் கூடாது. உண்மையிலேயே அந்த ஆசிரியர் கற்பிக்கும் முறையில் குறையிருந்தால் நேரில் சந்தித்துப் பக்குவமாக விளக்கலாம். அதுவும் பயன் தரவில்லையாயின் தலைமை ஆசிரியரைக் கண்டு குறைகளைக் கூறி நிவர்த்தி செய்யும் வழிகளைக் கலந்தாலோசிக்கலாம். எப்போதும் குழந்தைகள் தாங்கள் மதிக்கும் மனிதரிடமிருந்தே, உயர்ந்த மனிதரிடமிருந்தே எதையும் கற்க விரும்புவார்கள் என்பதை மறந்து விடாதீர்கள்.

குழந்தையின் முன்னேற்றத்தை அவன் பெறும் மதிப்பெண்களால் மதிப்பிடாதீர்கள். குழந்தை ஒவ்வொரு பாடத்தையும் எவ்வளவு தூரம் புரிந்து கொண்டுள்ளது என்பதைக் கவனியுங்கள். கல்வியின் முதற் பயன் கற்றலே. ஆயினும் சில சமயங்களில் மதிப்பெண்கள் குழந்தையின் கல்வி தேர்ச்சியைக் கணக்கிட உதவும். அத்தகைய சமயங்களில் அவனிடமே வகுப்பில் அதிக மதிப்பெண் எது, எவ்வளவு பேர் 50 க்கு மேல் வாங்கியிருக்கிறார்கள், எது மிகக் குறைவான மதிப்பெண் போன்றவற்றைக் கேட்டு அறிந்துகொண்டு தேவையானால் ஆசிரியரின் உதவியை நாட வேண்டும்.

அடுத்தது உங்கள் குழந்தை கல்வியில் பின்தங்கி இருக்க நீங்களே காரணமாக இருக்கலாம். குடும்பத்தில் நிலவும் இறுக்கமான, சச்சரவு மிகுந்த, புறக்கணிப்பு மிகுந்த சூழ்நிலை குழந்தையின் கல்வியைப் பாதிக்கும். இந்நிலையில் பள்ளியில் குழுவாக இணைந்து செய்யும் செயல்களிலும், தனித்துச் செய்யும் செயலிலும் அவனது திறமையை ஆசிரியர் மூலம் உணரலாம். உற்சாகமான சூழலில் அவனது திறமை முன்னேற்றம் காட்டுவதாக இருப்பின் உங்கள் வீட்டுச் சூழ்நிலையை அவனுக்குச் சாதகமானதாக மாற்றுங்கள்.

படிப்பது மட்டும்தான் குழந்தைகளுக்கு வேலை என்று கருத வேண்டாம். வீட்டில் உணவு உண்ட பின் தட்டு, கிண்ணங்களைக் கழுவுதல், ஸாக்ஸ், ரிப்பன் துவைத்தல், புத்தகங்களையும், துவைத்த துணிகளையும் சீராக அடுக்கி வைத்தல் இவை அவர்கள் உள்ளத்தில் எதையும் ஒழுங்காகச் செய்ய வேண்டும் என்னும் உணர்வை வளர்க்கும். இரவு படுக்கை போடுதல், கதவு தாழ்ப்பாள் போடப்பட்டிருக்கிறதா என்பதைக் கவனித்தல், வீட்டுத் தோட்டம், வளர்ப்புப் பிராணி இவற்றில் ஈடுபாடு காட்டித் தங்கள் பங்குக்குச் சிறுசிறு வேலைகளைச் செய்தல்,

இவை போன்ற காரியங்களால் உங்கள் குழந்தைகள் பள்ளியில் பாடம் தொடர்பான வேலைகளேயும் மற்றவர்களைவிடச் சிறப்பாக, செம்மையாகச் செய்வார்கள் என்று கூறுகிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

குழந்தையின் முன் பெரிய லட்சியத்தை வைக்காதீர்கள். அதை உங்கள் மனத்துக்குள் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சிறு சிறு லட்சியங்களாகக் குழந்தையின் முன் வைக்கும் போது அதை அவன் அடைவது எளிதாகிறது. வெற்றியே அடுத்த வெற்றிக்கான தூண்டுதலைத் தருகிறது. கணிதத்தில் நூற்றுக்கு நூறு வாங்க வேண்டுமென்றால் சிறுசிறு கணக்குகளாகக் கொடுத்து அதில் சரியான விடையைப் பெறச் செய்யுங்கள். வெற்றி காரணமாக ஈடுபாடு தோன்றும். அதன் பிறகு லட்சியத்தை அடையக் குழந்தையே முயற்சியில் இறங்கத் தலைப்பட்டுவிடும்.

குழந்தைகளின் சிந்தனை வளர்ச்சிக்கு வேலை கொடுங்கள். வெறும் பொம்மைக்கு பதில் ஒரு 'பைனுக்குலரையோ,' 'பில்டிங் செட்டையோ' கொடுங்கள். தொலைக் காட்சிப் பெட்டியைவிட புத்தகங்களை நண்பர்களாக்குங்கள். எளிதில் ஓடும் மொபெட்டைவிட சைக்கிள் அவனது மூளைக்கும், உடலுக்கும் வேலை கொடுக்கும் வாகனமாக அமையும்.

பள்ளிப் படிப்பில் திறமையைக் காட்டும் போது பரிசுகளை அளியுங்கள். சாதனையே ஒரு பரிசுதான் என்றாலும் பெற்றோர்கள் தன்னைப் பாராட்டி பரிசாக அளித்த ஒரு பேனாவோ, புத்தகமோ குழந்தையின் நினைவில் நீண்ட காலம் நிற்கும். அப்பொருட்களைக் காணும் தோறும் மேலும் மேலும் சாதனைகள் புரிய வேண்டும் என்னும் தூண்டுதல் உள்ளத்தில் முகிழ்க்கும்.



உங்கள் குழந்தை உங்களுடன் கடைக்கு வருகிறதா? வாங்கும் பொருளின் விலையைக் கூறி, பத்து ரூபாயைக் கொடுத்தால் எவ்வளவு சில்லறையைக் கடைக்காரர் தருவார் என்று கேளுங்கள். வெளியூர்களுக்குப் போவதானால் தமிழ்நாடு அல்லது இந்தியாவில் அந்த இடம் எங்குள்ளது என்பதை மேப்பில் காட்டச் சொல்லுங்கள். உள்ளூரில் ஓரிடத்திற்குப் போவதானால் அது எவ்வளவு கிலோ மீட்டர் தொலைவில் உள்ளது? எவ்வளவு நேரத்தில் பஸ்ஸில் போனால் அடையலாம் என்பதை உத்தேசமாகக் கணக்கிட வையுங்கள். இவை படிப்பை வாழ்க்கையோடு தொடர்புபடுத்த உதவும் பயிற்சிகள். உங்கள் பிள்ளை வெறும் புத்தகப் புழுவாக மாறமல் இருக்க இவை உதவும்.

எந்த ஒரு நல்ல பழக்கத்தையும் செய்யும்படி சொல்லாதீர்கள். ஆம். நீங்களே செயலில் காட்டி முன் உதாரணமாகத் திகழுங்கள். அப்போது உங்கள் மகன் நீங்கள் கூறாமலேயே நற்பழக்கங்களைக் கடைப்பிடிப்பான். செருப்புகளை வீட்டிற்குள் வந்ததும் அதற்கென உள்ள ஸ்டேண்டில் வையுங்கள். காகிதத் துண்டுகளை - நீங்களே பொறுக்கி எடுத்துக் குப்பைக் கூடையில் போடுங்கள். இறை வழிபாடும், புத்தகம் படிக்கும் வழக்கமும் கூட இவ்வகையிலேயே ஏற்படுகிறது. வீட்டில் ஒழுக்கமான சூழ்நிலை நிலவினால் அக்குழந்தை பள்ளிப் படிப்பிலும், பள்ளி சட்டுதிட்டங்களை மேற்கொள்வதிலும் திகழ்ந்து விளங்குவது திண்ணம்.

எதையும் கூர்ந்து கவனிக்கச் சொல்லுங்கள். தொலைக்காட்சியில் கிரிக்கெட் மேட்ச் பார்க்கும் சிறுவனிடம் பந்தை மட்டை அடிக்கும் கோணத்தையும், பந்து எறிபவர் பந்தை வீசும் பாணியையும் கூர்ந்து கவனிக்கச் சொல்லுங்கள். இதேபோல் கவனம் தேவையான காரியங்களைச் செய்யச் சொல்லும்போது ''கவனி'' என்ற சொல்லை உபயோகியுங்கள். பிற்காலத்தில் அவனே இவ்வார்த்தையை மனத்துக்குள் சொல்லுவான். வகுப்பில் ஆசிரியர் பாடம் நடத்தும் போது, அவனது உள்மனம் 'ஆசிரியர் சொல்வதைக் கூர்ந்து கவனி' என்று கட்டளையிடும். அவன் நிச்சயமாக 'வகுப்பில் நடப்பதை ஆழ்ந்து கவனிக்கும் மாணவனாக விளங்குவான்.

குழந்தைக்குத் தொடர் சிந்தனையையும், கற்பனையையும் வளர்ப்பது அவசியம். ஒரு

ஸ்கூல் முடிந்தவுடன் நேர புட்பால்
விளையாட மைதானத்திற்கு போவேன். நல்லா
கை கால் ஓய்ந்து போகும் வரை விளையாடுவேன்.
எனக்கென்ன கவலை? வீடு திரும்பியவுடன்தான்
தினம் அம்மா மறக்காமல் ஹார்லிக்ஸ்
தருவாங்களே? ஹா, சத்துள்ள ஹார்லிக்ஸிற்குத்-
தான் என்ன 'ஸூப்பர்' ருசி!

மால்டெட் பார்லி, முழு ஆடைப் பால் மற்றும் பொன்னிற கோதுமை கொண்ட ஹார்லிக்ஸ் ஒரு சுவையான, சத்தான பானம்.

ஊட்டச்சத்திற்கு மூலாதாரமான ஒரு லட்சிய பானமென்ற நம்பிக்கையை பெற்றது. எனவே, கடந்த நூறு வருடங்களாக கோடிக்கணக்கான குடும்பங்கள் உலகமெங்கும் ஹார்லிக்ஸின் மேல் நம்பிக்கை வைத்து வருகிறார்கள் என்பதில் ஆச்சரியமில்லை.



இப்போது!
ஹார்லிக்ஸ் பிஸ்கட்ஸ்
ஹார்லிக்ஸின் நலமிக்க கரகர
மொறுமொறு பிஸ்கட்!



சென்னை, சுற்றுப்புற மாவட்டங்கள் மற்றும் பாண்டிச்சேரி நகரில் மட்டும்.

சிறந்த ஊட்டச்சத்துமிக்க பானம்

HMM-9044 T


காலத்தால் அழியாத
காவியம் படைக்கும் சில நேரங்கள்.
hmt
கடிகாரங்கள்
ஹேண்ட்வௌண்ட் • ஆட்டோமேடிக்
குவார்ட்ஸ்
நாட்டிற்கு நல்ல நேரம் காட்டுவோர்

மரத்தைக் காட்டி 'மரத்தைப் பற்றிச் சொல்' என்று கூறினால் மரம் பழுப்பு நிறம். கிளைகள் உள்ளன. இலைகள் பச்சை நிறம். கொத்துக் கொத்தாய் காய்கள் காய்த்திருக்கிறது' என்று தொடராகக் கூறுவான். இதேபோல் பாடம் நடத்தும்போதும் எடிஸன் எவ்வாறு பல சாதனங்களைக் கண்டுபிடித்தார்? இந்தியா மட்டும் எப்படி சண்டை போடாமலேயே சுதந்திரம் பெற்றது? பஞ்சம் எப்படி ஏற்படுகிறது? என்று சிந்திக்க வையுங்கள். மின்சாரத்தையே பல செயல்களுக்கு நம்பியிருக்கும் நமக்கு மின்சாரமே இல்லாவிட்டால் என்னென்ன நேரிடும் என்று கேட்டு கற்பனைத் திறனை வளர்த்துங்கள். பள்ளியில் பல்வேறு பாடங்களில் ஆசிரியரிடம் விஷயம் அறிந்து கொள்ளும் ஆவலில் கேள்விகள் கேட்கும் அறிவுச் சுடராக உங்கள் பிள்ளை விளங்குவதைக் காணலாம்.

குழந்தைகள் வீட்டுப் பாடம் செய்வதை ஒரு பழக்கமாக ஏற்படுத்துங்கள். குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தினமும் படிக்கும் வழக்கம் இருக்க வேண்டும். ஆரம்ப நாட்களில் நாமும் உடன் இருந்து படிக்க வைக்க வேண்டும். குழந்தையை மட்டும் படிக்கச் சொல்லிவிட்டு தாய், தந்தையர் தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சியைக் கண்டு களித்தால் பிள்ளையின் கண்கள் புத்தகத்திலும் மனம் டீ. வி. நிகழ்ச்சியிலும் தான் இருக்கும். படிக்கும் சூழ்நிலை கூடியவரை அமைதியானதாக இருப்பது நல்லது. ஆனால் சிறு ஒலி கூட கவனத்தைக் கலைக்கும் வண்ணம் உங்கள் குழந்தை பழகாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த நூற்றாண்டில் ஒலியின் ஆதிக்கம் மிக அதிகம். அதைவிட்டு ஓடுவதை விட அதைத் தனக்கு அடிமையாக்குவதே நல்லது.

ஒரு பாடத்தைப் படித்து, புரிந்துகொண்டு மனத்தில் பதிய வைக்கும் நேரம் குழந்தைக்குக் குழந்தை மாறுபடும். உங்கள் வீட்டிலேயே கூட இரண்டு குழந்தைகள் இரண்டு விதமாகப் படிக்கலாம். அதிக நேரம் எடுத்துக்கொள்ளும் குழந்தையை மற்றதுடன் ஒப்பிட்டு மட்டம் தட்டாதீர்கள். வீட்டுப் பாடம் செய்ய வேண்டும் என்பதில் கண்டிப்பாக இருங்கள். அதை முடிக்காமல் வெளியே எங்கும் போக அனுமதிக்காதீர்கள். ''சதீஷின் அம்மாவைப் பாருங்கள். அவனை எப்படி வெளியே கூட்டிப் போகிறார்கள். இத்தனைக்கும் அவன் வீட்டுப் பாடமே செய்வதில்லை'' என்று அங்கலாய்க்கும் உமது பிள்ளையிடம், ''அவனுடைய தாயாராக நான் இருந்திருந்தால் நிலைமையே வேறு'' என்று பதில் கூறுங்கள்.

வீட்டுப் பாடம் குழந்தைக்குத்தான். நமக்கு அல்ல என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு வார்த்தைக்கு அர்த்தம் புரியவில்லையென்றால் அவனிடம் அகராதியைக் கொடுத்து கண்டுபிடிக்கச் சொல்லுங்கள். தவறுகள் இருந்தால் குழந்தை தானாகவே கண்டுபிடிக்க உதவுங்கள். பாடத்தில் சில பகுதிகள் புரியாவிட்டால் மனப்பாடம் படிக்கச் சொல்லுங்கள். பல சமயங்களில் அதுவே போதுமானதாக இருக்கும். அப்படியும் புரியாவிட்டால் அதில் குழந்தை புரிந்து கொண்ட பகுதிகளைக் கூறும்படி கேளுங்கள். அதன் பின் மீதிப் பகுதியை எளிமையாக, சுருக்கமாக விளக்குங்கள்.

நீண்ட பிரசங்கம் போல விளக்குவதும், சம்பந்தமில்லாத மற்ற விவரங்களைக் கேட்டுக் குழப்புவதும் குழந்தைக்கு உங்களிடம் உள்ள சகஜ நிலையைப் போக்கிவிடும். அடுத்த முறை சந்தேகம் என்றால் உங்களை அணுகவே மாட்டான். புரியவில்லை என்று கூறி வரும் குழந்தையை மக்கு, மண்டு என்ற சொற்களால் மட்டம் தட்டுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

நம் குழந்தைகள் குறிப்பிட்ட காலம் வரையில் தான் படிப்பதற்கு முழுமையாக நம்மைச் சார்ந்திருப்பார்கள். குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து இளைஞனாக மாற அடியெடுத்து வைக்கும் டீன்ஏஜ் எனப்படும் குழப்பமான அப்பருவத்தில் குழந்தைகள் எல்லாச் செயல்களிலும் பெரியவர்களைப் போல் தன்னிச்



சையாக இயங்குவதை விரும்புவார்கள். அந்நிலையில் படிப்பிலும் அவர்கள் தாங்களே தங்கள் பாடங்களைக் கற்க விரும்புவர். இந்த சந்தர்ப்பத்தில் அவர்கள் விருப்பத்தை நிறைவேற்றுங்கள். ஆனால் அதே சமயம் அவர்களை மறைவாகக் கண்காணியுங்கள்.

இந்தப் பருவத்தில் உங்கள் பெண்ணோ, பிள்ளையோ பாடப் புத்தகங்களைத் தவிர வேறு புத்தகங்களைப் படிக்க விரும்புவார்கள். வீட்டில் அதைத் தடை செய்யாதீர்கள். அப்படித் தடுப்பதால் அவர்கள் வகுப்பு நேரங்களில் திருட்டுத்தனமாகப் படிக்க முற்படுவதுடன் சில சமயம் நண்பர்கள் மூலம் தரக்குறைவான புத்தகங்களையும் படிக்க முயலுவார்கள். வீட்டிலேயே அவர்கள் ரசனைக்கு ஏற்ற நல்ல புத்தகங்களை நாமே வாங்கிக் கொடுக்கலாம். புத்தகம் படிப்பது என்பதும், ஆரோக்கியமான ஒரு பொழுது போக்குதானே?

குழந்தைகளுக்கு இவ்வயதில் சில பிரச்னைகள் வரலாம். உடல் மாற்றங்களாலும், உள்ள மாற்றங்களாலும் அவர்கள் பெரும் குழப்பத்திற்கு உள்ளாகலாம். தாய் மகளிடமும், தந்தை மகனிடமும் மனம் விட்டுப் பேசிக் குழப்பத்தை நீக்க வேண்டியது அவசியம். இதைத் தவிர போதை மாத்திரைகள், சிகரெட், மது அருந்துதல் போன்ற பழக்கங்களும் நண்பர்களின் தூண்டுதலால் ஏற்படும். எனவே குழந்தைகள் பசியின்மை என்றோ, அடிக்கடி தலைவலி என்றோ கூறுவதையும், தனியாக அறையின் கதவை மூடிக் கொண்டு வெகுநேரம் இருப்பதைக் கண்டாலும் உடனே கவனியுங்கள். அவனைத் தேடி வரும் நண்பர்களையும், தேர்வுகளில் பெறும் மதிப்பெண்களையும் கவனியுங்கள்.

இந்த வயதுதான் அதிகமாக சுதந்திரத்தை விரும்பும் வயது. அதிகமாக பாக்கெட் மணி (Pocket money) கொடுப்பது கெடுதல். நண்பர்களை வீட்டிற்கே அழைத்து வரும்படி கூறி காப்பி, சிற்றுண்டியை நீங்களே தயாரித்து உபசரிக்கலாமே? சினிமா, பிக்னிக் என்று போவதை அனுமதியுங்கள். அதே சமயம் தரமான படமா, நண்பர்கள் நல்லவர்களா என்பதையும் கண்காணியுங்கள். குழந்தை செல்லும் பாதையில் முட்கள் இருந்தால் களைவது நம் கடமை. ஆனால் குழந்தையின் மனம் நோகாமல் பக்குவமாக எடுத்துக் கூறுங்கள்.

—தாம்பரம் லக்ஷ்மி சங்கர்.

இன்பம் தேரணையில்



5

நானா...? நானா இப்படி செய்துவிட்டேன். இத்தனை கோழையா நான்? இனி பாரதியின் பக்தன் என்று எப்படி மனசாட்சிக்கு விரோதமாக சொல்லிக் கொள்ள முடியும்? 'அச்சமில்லை, அச்சமில்லை' என்று விண்ணதிரப் பாடும் தகுதியை இழந்துவிட்டேனா? ஒரு வசந்த காலக் குற்றத்தின் ஆயுள் கைதியாகி விட்டேனே! மனசாட்சி குத்திக் கிழிக்கும் தவறைச் செய்துவிட்டு அதிலிருந்து மீள முடியாமல் தவிக்கும்படியாகி விட்டதே.

ஏதோ ஒரு பேய் வெறி என்னை ஏதோ ஒரு சூழ்நிலையில் ஆட்டி வைத்தால்' அதற்கு இப்படியா அடிமையாக வேண்டும்? என் அன்பு மனைவி மங்களம்... கனவிலும் நனவிலும் எல்லாமே நானாகி இருப்பவள்... அவளுக்கா துரோகம் செய்து விட்டேன்? ஒரே ஒருநாள் தெரியாமல் செய்தால் என்ன? ஆயுள் முழுக்கத் தொடர்ந்து செய்தால் என்ன? துரோகத்திற்கு வேறு பெயர் கூட இருக்கிறதா என்ன?

என் சின்னக் குழந்தை உமா... அவளைக் கம்பீரமாகத் தோளில் தூக்கிக் கொஞ்சும் நேர்மையைத் தொலைத்துவிட்டேனா?

பிறகு பல பக்கங்கள் காலியாக இருந்தன.

பிறகு......

"பாவம் ஈஸ்வரி! நீ எப்படித் துடிக்கிறாயோ? ஒருநாள் சபலத்தில் என் இச்சைக்கு உன்னை பலியாக்கிவிட்டேன். நீ உத்தமி! என்னை யாரென்று கூட சரியாகத் தெரியாத நிலையில் எவ்வளவு நம்பிக்கையாக உன்னைத் தந்தாய்? அதனால் என்ன விபரீதம் நேர்ந்து நீ இப்போது எங்கே எப்படி இருக்கிறாயோ? அல்லது அவமானம்தாளாமல்செத்துமடிந்து விட்டாயோ? ஒன்றும் புரியவில்லை.

கண்டிப்பாக நான் செய்தது மன்னிக்க முடியாத குற்றம்தான். இதை அங்கிருந்து கிளம்பி வந்த நாலைந்து மாதத்திலேயே மன

வித்யா சுப்ரமண்யம்

சாட்சி குத்திய குத்தலில் உணர்ந்து கொண்டவுடன், சமூகத்தில் எனக்கிருக்கும் 'கௌரவமானவன்' என்ற பட்டத்தையும் துறக்கமுடிவு செய்து உடனே உன் ஊருக்கு மறுபடியும் சென்றேன்.

ஆனால் அங்கு நீ இல்லை, ஊரில் உன் ஒருத்தியை மட்டும் விசாரித்தால் ஏதாவது சந்தேகம் கிளம்புமோ என்று பயந்தாலும் கடைசியில் பண்ணையாரிடம் பட்டும் படாமலும் உன்னைப் பற்றி விசாரித்த போது, ''அது எங்க ஓடிப் போச்சோ தெரியலே. விட்டுத் தள்ளுங்க கழுதையை'' என்று சொன்னார்.

''உனக்குக் கிடைத்த அவப்பெயருக்கு காரணகர்த்தா நான்தான் என்ற உண்மை நெருப்பாய், நெருஞ்சி முள்ளாய் இதயத்தைத் தாக்க இடிந்து போய் ஊர் திரும்பினேன். பிறகு சிறிது காலம் உன்னை எங்கெங்கோ தேடிப் பார்த்தேன். நீ கிடைக்கவில்லை. மனத்தைச் சிறிது சிறிதாகத் தேற்றிக் கொண்டாலும் மனசாட்சி என்னும் சிறையில் ஆயுள் கைதியாகவே இருக்கிறேன்.

சூழ்நிலைகளும் பற்பல பொறுப்புக்களும் நாளாவட்டத்தில் என் பாதிப்பை, குற்றத்தை மறக்க வைத்து அதன் வீரியத்தைக் குறைத்து விட்டது நிஜம்தான். ஆண்டுகள் வேகமாக மடிவதுதான் அதன் காரணமோ?

இதற்குப் பிறகு பல மாதங்கள் எழுதப் படாமலேயே இருந்தன. பிறகு ஒரு பக்கத்தில்,

''ஈஸ்வரி வெகு நாட்களுக்குப் பிறகு உன் நினைவு வருகிறது. என்னை அதிகமாகவே பாதிக்கிறது. காரணம் என் மகள் உமா சொன்ன அந்தப் பையன்! அவன் என் மாதிரியே இருக்கிறானாமே? ஒருவரை மாதிரி ஏழு பேர் இருப்பது இயற்கைதான் என்றாலும் எனக்கென்னவோ என் மாதிரி ஒரு 'பையன்' என்று கேள்விப்பட்டால் ஒருக்கால் அவன் உனக்கு நான் கொடுத்த துன்பச் சுமையோ என்ற எண்ணம் பலவந்தமாக எழுகிறது. எத்தனை மறக்க முயன்றாலும் முடியவில்லை. நீ இந்த உலகத்தின் எங்கோ ஒரு மூலையில் இருப்பதாகவே மனத்துக்குப் படுகிறது. என்னைச் சபித்துக் கொண்டிருப்பாய். ஒரு நாள் ஆசையில் உன் வாழ்வையே பலியாக்கிய பாவி நான். இளமைத் துடிப்பில் நான் செய்ததவறுக்குகண்டிப்பாக ஆண்டவனிடம் தண்டனை எதிர்பார்க்கிறேன்.

இப்போதைய என் ஆசையெல்லாம் ஒன்றுதான். இறப்பதற்குள் உன்னை மறுபடியும் பார்க்க வேண்டும். இதுவரை உள்ளுக்குள்ளேயே வெம்பிப் புழுங்கிக் கொண்டிருக்கும் நான் எல்லோரிடமும் மனம் விட்டுத் தவறைச் சொல்லி உன்னிடம் மன்னிப்புக் கேட்க வேண்டும். நடக்குமா? ஆண்டவா! அதற்கான தைரியத்தையும் அது வரை ஆயுளையும் எனக்குக் கொடு.''

பட்டென்று டைரியை மூடி அதே இடத்தில் வைத்தாள் உமா. அந்தத் திடீர் அதிர்ச்சி அவளை ரொம்பவே பாதித்திருந்தது. இடிந்து போய் சோபாவில் பொத்தென்று விழுந்தாள். எது எதற்கோ முடிச்சுப் போடத் தோன்றியது. ஒருக்கால் அப்பா சந்தேகப்படுவது போல்... சந்தேகப்படுவது போல் ஹரிதான் அந்தப் பையனோ? அவன் அம்மா தான் அந்த ஈஸ்வரியோ?

அதுதான் அவன் மேல் இப்படி ஒரு இனம் புரியாத அன்பா? கடவுளே... கடவுளே! என்ன சோதனை இது? ஒருநாள் இச்



சைக்காக ஒரு பெண்ணை பலியாக்கி அவளது இளமைக் காலம் முழுவதையும் நாசமாக்கியவரா என் அப்பா? செய்த தவறுக்கு உடனே பிராயச்சித்தம் செய்ய முடியாத கோழையா என் அப்பா?

சமூகத்திற்குப் பயப்படுபவராக இருந்தால் தவறு செய்வதற்கு முன்பே புத்தி வேண்டும்.

அவளுக்கு அன்றொரு நாள் ஹரி சொன்ன வார்த்தைகள் ஞாபகம் வந்தன.

"சாரி மேடம்... என் அப்பாவைப் பற்றி எதுவும் கேட்காதீர்கள். எனக்கே தெரியாத விஷயம் அது. இருபது வருடங்களாக அம்மாவோடு சேர்ந்து நாங்களும் தேடிக் கொண்டிருக்கும், அம்மாவுக்கு மட்டும் தெரிந்த எங்களைப் பொறுத்தவரை முகம் தெரியாத ஒரு மனிதர்தான் என் அப்பா."

ஹரி சொன்ன வார்த்தைக்கு இப்போது தெளிவாக அர்த்தம் புரிந்தாலும் உண்மையிலேயே அவன் அம்மாதான் அந்த ஈஸ்வரி என்று தெரியும் வரை எந்த முடிவுக்கும் வர முடியாது என்பதும் அவளுக்குப் புரிந்தது.

சரி. அப்படியே அவள்தான் அந்த ஈஸ்வரி



என்று சந்தேகமில்லாமல் தெரிந்து விட்டால் மட்டும் மேற்கொண்டு என்ன செய்யப் போகிறோம்? குழப்பமாக இருந்தது அவளுக்கு. தலையை இரு கைகளிலும் தாங்கிக் கொண்டாள்.

டெலிஃபோன் மணி அடித்தது. எடுக்க வேண்டும் என்று அவளுக்குத் தோன்றவே இல்லை.

இரண்டு முறை விட்டு விட்டு அது அடித்த பிறகே அரை மனத்துடன் எடுத்து ஹலோ என்றாள் மெல்லிய குரலில்.

அப்பாதான் பேசினார். "ஏம்மா, தூங்கிப் போய்ட்டியா? ரொம்ப நேரம் மணி அடிச்சுதே!" என்றார்.

பிறகு விடாமல், "சிசேரியன் பண்ணி தான் குழந்தையை எடுக்கணுமாம். அதனால் நானும் இங்கிருப்பது அவசியம்" என்றார். "பக்கத்து வீட்டு மாமியை துணைக்கு அழைச்சுண்டு கதவைத் தாழ்ப்பாள் போட்டுண்டு ஜாக்கிரதையா படுத்துக்கோம்மா. குட் நைட்!" என்றார் வாஞ்சையுடன்.

'உம்' என்ற ஒரு வார்த்தைக்கு மேல் அவளால் எதுவும் பேச முடியவில்லை. பாச வலையில் எங்கோ ஒரு வலுவான நூல் பட்டென்று அறுந்து விட்டதோ என்று நினைத்தாள்.

சாதாரண நாளாயிருந்தால் இத்தனை நேரம் அவரைக் கேள்விக்கு மேல் கேள்வியாகக் கேட்டுத் துளைத்திருப்பாள். ஆனால் இப்போது?

பட்டென்று டெலிஃபோனை வைத்தவள் எதுவும் பிடிக்காமல் படுக்கையில் விழுந்தாள்.

அந்தக் 'கடைசிப் பக்கத்தை எழுதி விட்டுத்தான் பாரதியாரைப் பத்திக் கவிதை எழுதறேன்னு பொய் சொன்னீரா அப்பா? எங்கிட்ட பொய் கூட சொல்றீங்களாப்பா? அவளுக்கு வேதனையாக இருந்தது.

என்ன சாமர்த்தியசாலி அப்பா நீங்கள்? உங்கள் தவறுக்கு பாரதிங்கற நெருப்பைக் கூட்டு சேர்த்துக்கறீங்களா? அந்த நெருப் போட நிழல்ல தஞ்சம் புகுந்து விட்டால் சந்தேகங்கள் பொசுங்கி பஸ்மமாயிடும் என்ற நம்பிக்கையா?

"காதென்றும் மூக்கென்றும்
கண்ணென்றும் காட்டி என்
கண்ணெதிரே மாதென்று
சொல்லி வரு மாயை தன்னை
மறலி விட்ட தூதென்று
எண்ணாமல் சுகமென்று
நாடும் இத்துர்புத்தியை
ஏதென்று எடுத்துரைப்பேன்
இறைவா கச்சி ஏகம்பனே."

இந்தப் பாட்டு கூட பாரதி பாடியது தானேப்பா? இது நினைவுக்கு வரவில்லையா அப்போது? வந்திருந்தால் கண்டிப்பாக அந்தத் தவறை நீங்கள் செய்திருக்க மாட்டீர்கள். இளமை வெறியில் பாரதியைக் கூடவா மறந்து விட்டீர்கள்?

உமா என்னென்னவோ நினைத்து தூக்கம் வராமல் புரண்டாள். பக்கத்து வீட்டு மாமியைக் கூடத் துணைக்கு அழைக்கத் தோன்ற வில்லை.

பொழுது மெல்ல மெல்ல நகர்ந்து விடியலைத் தொட ஆரம்பித்தது.

மறுநாள் அப்பா வருவதற்குள் உமா இளம்பிவிட்டாள் சீக்கிரமே.

ஆபீஸ் போய்ச் சேர்ந்ததும் உடனே ஹரியைக் கூப்பிட்டனுப்பினாள்.

(தொடரும்)

பல்லி ஒழிப்பு

எனக்கு இயற்கையிலேயே பல்லியை பார்த்தால் அருவருப்பு, பயம். இதை எப்படி ஒழிப்பது என்று யோசித்து எவ்வளவோ மருந்துகள் உபயோகித்தாலும் ராத்திரியானால் நாலு பக்கமும் பல்லி மயம். திடீர் என்று ஒரு யோசனை வந்தது. (Naftelin Boll) அதாவது பாச்சை உருண்டையை வாங்கி அங்கே குழந்தைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் மேலே வைத்தபின் ஒரு பல்லி கூடக் கண்ணில் தென்படவில்லை. இது என் அனுபவ உண்மை. எனக்கு சந்தோஷமும் நிம்மதியும் கிடைத்தது. இதை நீங்களும் முயற்சி செய்து பார்க்கலாமே!

— ஜானகி.

பளிச்சிடும் வெண்மையோ, பாயும் ஒளியோ!





பிரஷ் இலவசம்

500 கிராம் 4 ட்ரிலோ வில்லைகள் வாங்கினால்



புதிய ட்ரிலோ டிடர்ஜெண்ட் வில்லை பார்வைக்கு முன்னிலும் கவர்ச்சியானது. ஒரே சலவையில் பல சலவையின் வெளுப்பு. துணிக்கு மேல் துணி துவைத்து அடுக்கினால் கவர்ந்திடும் பளபளப்பு. பார்ப்பவர் கண்களில் பிரமிப்பு. பளிச்சிடும் வெண்மையோ, பாயும் ஒளியோ!

மூன்று குணங்கள் கொண்ட நீல நிற ட்ரிலோ தண்ணீரில் கொழ கொழவென மாறுவதில்லை. ஆகவே துவைக்கத் துவைக்க விரைவில் கரையாமல் நீடித்த சலவை தரும். மேலும், மற்ற பெயர்பெற்ற டிடர்ஜெண்ட் வில்லைகளைவிட 30 சதவிகிதம் செலவு குறைவு. கூடவே, ட்ரிலோ தரும் வெளுப்போ அதி பளபளப்பு. பளிச்சிடும் வெண்மையோ, பாயும் ஒளியோ என்றொரு வியப்பு!

இன்றே ட்ரிலோ வாங்குங்கள், வீட்டுச் சலவையில் வெளுத்து வாங்குங்கள்!

புதியது

ட்ரிப்பிள் ப்ளஸ் ட்ரிலோ நீல டிடர்ஜெண்ட் வில்லை

Godrej தயாரிப்பு

CHAITRA-B G 395 TAM




தினமும் பேப்பரைப் பிரிக்கும் பொழுதோ, செய்திகளைக் கேட்கும்போதோ மனம் 'விண்'ணென்று பறக்கிறது.

ஆமாம், உலகெங்கிலும் பல பெண்கள் பல போராட்டங்களுக்குத் தலைமையேற்று நடத்தத் தொடங்கி விட்டார்கள்! எங்கெல்லாம் கொடுமைகளும் சர்வாதிகாரமும் இருக்கிறதோ அங்கெல்லாம் நீதியை நிலை நாட்ட பெண்கள் புரட்சியாளர்களாக மாறிவிடுகிறார்கள்.

பிலிப்பைன்ஸில் திருமதி அகினோ, இந்தியாவின் இரண்டு பக்கமும் — பாகிஸ்தானில் பெனாஸிர், பங்களாதேஷில் ஷேக் ஹஸீனா — இங்கிலாந்தில் பெண் பிரதமர்!

இந்த மாற்றங்கள் ஒளிமயமான எதிர்காலத்தைப் பற்றிக் கனவு காணத் தூண்டுகிறது. இதுவரை சரித்திரம் படைத்த பல பெண் சாதனையாளர்களை நினைக்கத் தூண்டுகிறது.

'பெண்ணின் கதை'யைத் தொடராக நினைவு கூறுகிறார் பிரபல பத்திரிகையாளர் டி. ஆஞ்சநேயலு.




ஒரே பெண்ணின் தந்தை நான்! எனவே அடிக்கடி பெண்களைப் பற்றிய விமரிசனங்களை யோசிக்க வேண்டியதாகிவிடுகிறது. எம்.ஏ. முடித்துவிட்டு ஆராய்ச்சிப் படிப்புப் படிக்கிறாள். என்னைப் பார்க்கும் பலரும் கேட்கும் கேள்வி —

"என்ன சார், எப்போ பொண்ணு கல்யாண சாப்பாடு போடப் போறீங்க?"

இதுவே ஆணாக இருந்தால்....? என்றால் நினைக்காமல் இருக்க முடியவில்லை.

"படிச்சு முடிச்சுட்டு பிள்ளை என்ன பண்ணப் போறான்? ஐ.ஏ.எஸ். எழுதற[illegible]த் தேசம் உண்டா? ஃபாரினுக்கு அனுப்பப் போறீங்களா?"

ஏன் பெண்ணை மட்டும் அவள் எத்தனை சிறந்த அறிவாளியாக இருந்தாலும் கல்யாணத்துடனே முடி போடுகிறார்கள்?

ஒரு சாதாரண கூலி வேலை செய்யும் பையனுக்கோ அல்லது கிளார்க்குக்கோகூட அவன் எதிர்காலத்தைப் பற்றி முடிவு செய்ய உரிமையுண்டு. ஆனால் ஒரு பெண் டாக்டராகவோ, இன்ஜினியராகவோ எத்தனை பெரியவளாக இருக்கட்டுமே,

"பொண்ணுக்கு வயசாயிட்டே போகுதே, கல்யாணம் பண்ற உத்தேசமில்லையா?"

'இதே பாட்டுதான். பெண்ணாகப் பிறந்த தன் பலனே அவள் கல்யாண'த்தில்தான் முழுமையடைகிறது எனச் சமுதாயம் நினைக்கிறது.

அப்படியானால் பெண்களின் கல்யாணத்திற்கு நான் எதிரியா? நிச்சயமாக இல்லை. பெண்கள் தகுந்த வயதில் அவர்கள் மனதுக்கு அறிவுக்குப் பிடித்த வகையில் திருமணம் செய்து கொள்ள வேண்டியதுதான். ஆனால் 'திருமணமே வேண்டாம்' என்று சொல்லும் உரிமை மட்டும் அவளுக்கு இல்லை. திருமணத்தை வெறுக்கும் பல பெண்கள் கட்டாயப்படுத்தித் திருமணம் செய்விக்கப் படுகிறார்கள்.

ஆண் திருமணம் செய்து கொள்ளாமல் இருந்தால் அவனை 'கட்டை பிரம்மச்சாரி' எனப் பெருமையாகச் சொல்கிறார்கள். பெண் திருமணமாகாமல் இருந்தால், 'இதென்ன பாழ் மரம் போல... ம்ஹூம்!' என்று உதட்டைப் பிதுக்குகிறார்கள்!

இவையெல்லாம் மிகக் கொஞ்சம் கொஞ்சம் இப்போது மாறி வருகின்றனதான். ஆனால் நாம் வாழ்வது ஆண்களால் சட்டங்கள் செய்யப்பட்டு, சமய, சமுதாய சிந்தனைகளை உருவாக்கியுள்ள சமுதாயத்தில்தான். அது உலகின் எந்த மூலையிலாகட்டும். கிழக்கோ, மேற்கோ, வடக்கோ, தெற்கோ எல்லோரும் ஆணின் கண்ணோட்டத்தில்தான் நியாய அநியாயங்களைப் பேசுகின்றனர்.

பழங்கதை பேசும் இந்துக்கள், வேத கால பொற்காலத்தைப் பற்றிப் பேசும்போது தவறாமல் நாலு பெண்களைக் குறிப்பிடுவார்கள்.

'கார்க்கி, மைத்ரேயி, பிரம்மவாதினி, லோப முத்ரா இவர்கள் பெரும் அறிவாளிகளாக இருந்தார்கள். ஆகவே அந்தக்காலத்திலேயே பெண்கள் தலை சிறந்து விளங்கினார்கள்....!'

ஆனால் மனு ஸ்மிருதி என்ன சொல்கிறது என்று பாருங்கள் —

'நஸ்திரி ஸ்வதந்த்ரியம் அர்ஹதி....'

(பெண்கள் சுதந்திரமாக இருப்பதற்கு அருகதையானவர்கள் அல்ல.)

பைபிள் முதல் எல்லா புனித நூல்களும் பெண்ணை ஆணுக்கு இரண்டாம் பிரஜையாகத்தான் கூறுகிறது. முகமதிய மதத்தில்

ஒரு பெண்ணின் கதை

'ஷரியாத்' பெண்களுக்கு மேன்மையைத் தருகிறது என்கிறார்கள். ஓர் ஆண் நாலு பெண்களை மணக்கலாம் என அனுமதி அளிக்கும் போது மேன்மையும், சமத்துவமும் அவளுக்கு எங்கிருந்து கிடைக்கும். 'தலாக்' என மூன்று முறை சொன்னால் கணவன் மனைவியை விவாகரத்து செய்துவிடலாமே!

சரித்திரத்தைப் புரட்டினோமானால் பெண் ஆணை விடக் குறைந்தவள் எனக் கூறிக் கொண்டே வந்திருக்கிறார்கள். அவள் உடலால், மனத்தால் குறைந்தவள் என அடித்துச் சொல்லியிருக்கிறார்கள். பெரிய மேதை அரிஸ்டாட்டில் 'ஆணை விட பெண்ணுக்கு பற்களின் எண்ணிக்கை குறைவு!' என்கிறார்.

எந்த ஆணும் தன் மனைவியின் பல்லையும், தன் பல்லையும் எண்ணி இது உண்மையில்லை எனச் சொல்லிவிடலாம். ஆனால் வாயைத் திறக்க முடியுமோ!

ஆணை மயக்கும் அம்சங்களாக 'மது, மாது, சூது!' என்றார்கள். சாதாரண ஒரு ஆணிடம் கூட 'ஐயையோ, பெண் அறிவை மயக்குபவள்' என்று சொல்லிவிட்டால் அவன் பார்க்கும்போது அந்தக் கண்ணோட்டத்துடன்தான் பார்க்கிறான். பெண்ணை ஒரு போதைப் பொருளாக அறிமுகப்பட்டு வரலாற்றில் பொறிக்கப்பட்டு இருக்கிறாள்!

இப்பொழுதும் கூட பெண் குறைந்த அறிவுடையவள், சரியாக முடிவுகளை எடுக்கும் திறன் அற்றவள் என்றே பேசப்படுகிறாள். ஆனால் நல்ல காலம் நம்முடைய நாட்டில் பெண்களுக்கு ஓட்டுரிமை உள்ளது. ஆனால் வளர்ந்தநாடுகளில்கூட பெண்கள் ஓட்டுரிமை பெற பெரிதும் போராட வேண்டியதாகத் தான் இருந்தது.

உண்மையிலேயே ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் அறிவில் வித்தியாசம் உண்டா?

சர்ச்சிலின் அத்யந்த நண்பர் பிர்கென் ஹெட் பிரபு கூறுகிறார் —

'சாஃபோ (கிரேக்கப் பெண் கவிஞர்) பாடாமல் இருந்திருந்தால், திருமதி சிபோன்ஸ் நடிக்காமல் இருந்திருந்தால், ஜார்ஜ் இலியட் எழுதாமல் இருந்திருந்தால், சரித்திரம் ஒன்னும் குடிமுழுகிப் போயிருக்காது!''

பாவம் அவர்! பெண்கள் சாதனையாளர்களாகும்போது இவர்களால் தாங்க முடிவதில்லை. காஃபோ அற்புதமானதுன்பச்சுவைக் கவிதைகளும், ஜார்ஜ் இலியட்டின் உண்மையும் சமுதாய உணர்வுகளும் குவிந்த நாவல்களையும் இழந்திருந்தால் இலக்கியம் கண்ணீர் விட்டிருக்கும்!

மேரி க்யூரியும் அவளுடைய மகளும் ரேடியக் கதிர்களைக் கண்டுபிடிக்கவில்லையா? மிகச் சமீப காலத்தில் பன்னிரெண்டு வயதிலேயே கணிதத் துறையில் ரூத்லாரன்ஸுக்கு இருந்த மேதைமையை மெச்சி ஆக்ஸ்போர்டு பல்கலைக் கழகம் ஹானர்ஸ் வகுப்பில்



அவளைச் சேர்த்துக் கொள்ளவில்லையா?

சந்தர்ப்பமும் சூழ்நிலையும் மறுக்கப்படாமல் இருந்தால் ஆணுக்கும் மேலே பெண் கண்டிப்பாகப் பிரகாசிப்பாள்.

சரித்திரத்திலேயே போராட்டங்கள் முகிழ்த்தபோது அங்கே பெண்கள் வாளெடுத்த வரலாறு கூறப்படுகிறது. பிரிட்டனின் முதல் நூற்றாண்டுப் பெண்மணி டிஷியா ரோம சாம்ராஜ்ஜியத்திற்கு எதிராகப் போர் தொடுத்திருக்கிறாள். முதலாம் எலிசபெத் ராணியின் ஆட்சிக் காலம் இன்றைக்கும் சரித்திரம் காணாத பொற்காலம் என்றுதான் போற்றப்படுகிறது. ருஷ்ய மாதரசி காதரைனின் ஆட்சிக் காலமும் (1720 — 96) அம்மக்களின் வசந்த காலமாகத்தான் இருந்தது.

நம் நாட்டில் சுல்தான் ரசியா, லக்ஷ்மி பாய், ஜான்சி ராணி என எத்தனை வீராங்கனைகள் பிறக்கவில்லை. ஜஹாங்கீர் சந்தோஷங்களை அனுபவித்தபோது ராணி நூர்ஜஹான் மாநிலங்களின் ஆட்சியில் கவனம் செலுத்தினாள் எனச் சரித்திரம் கூறுகிறது.

முன்னாள் பிரதமர் இந்திரா காந்தியை விட ஒரு சாதனையாளர் வேண்டுமா? இன்றைக்கு பிரச்னைகளைப் பொறுத்தவரை, 'இரும்புப் பெண்மணி' என அழைக்கப்படுபவர் இங்கிலாந்து பிரதமர் மார்க்ரெட் தாட்சர்!

இதோ, நம் விஷயத்திற்கு வருவோம். பிலிப்பைன்ஸில் கொடுங்கோலன் மார்கோஸை விரட்டியடித்து அன்பு ஆட்சிக்கு வித்திட்டார் திருமதி அகினோ. இரண்டு இளம் பெண்மணிகள் இந்தியாவின் இரு பக்கமும் அநீதிக்குப் போராடி வருகிறார்கள். பாகிஸ்தானில் முப்பத்திரண்டு வயதுப் பெண் பெனாஸிர் புட்டோவின் பின்னால் ஒரு மக்கள் வெள்ளமே திரண்டிருக்கிறது. பங்களாதேஷில் ஷேக் ஹஸீனா ராணுவ ஆட்சிக்கு எதிர் கொடி பிடித்துள்ளார்.

இப்போது மலர்ந்து வரும் இந்தப் 'பெண்களின் தலைமைப் பண்பின் எதிர்காலம் எப்படி இருக்குமோ தெரியவில்லை. ஆனால் நிச்சயம் இவர்கள் நல்வழிகாட்டிகளாக எதிர்காலப் பெண்களுக்கு விளங்குவார்கள்.

(தொடரும்)

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

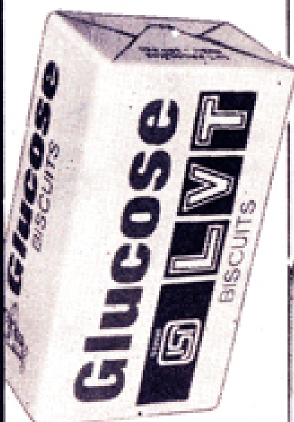
பொருள்: வெள்ளரி   கடைசி தேதி: 15-6-86

சமையல் கூப்பன்

.... என்று தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்


LVT
“ எனக்கு ரொம்ப பிடிச்ச ருசி .... எல்விடி ”


Glucose
LVT
BISCUITS
எல்விடி
குளுக்கோஸ்
சுவைக்குச் சிறந்த இனிப்பு.
சத்தான விருந்து.


LVT
MARIE
எல்விடி மாரி
அதிகம் இனிப்பு
இல்லை. காப்பியுடனும்
சுவைக்க ஏற்றது.


PICK-ME
SALTED
எல்விடி பிக்.மி.
முறமுறப்பான உப்பின் சுவை


PNOCH
எல்விடி டாப்நாச்—
ஏலக்காய் க்ரீம் பிஸ்கெட்.
ஆரஞ்சு மற்றும்
அன்னாசிப் பழ ருசியிலும்.


“பால் இது போல் ருசியாயிருந்ததில்லை”
LVT
Rich Bite
MILK
“ப்பப்பபாபால்!”

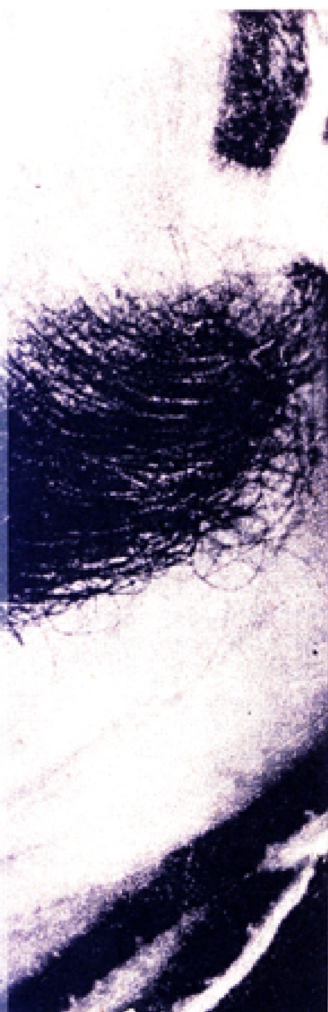



LVT
LVT
பிஸ்கெட் தயாரிப்பாளர்கள்.
எல்விடி பிராடக்ட்ஸ், ஹூப்ளி-580 030

பொன் போல் பேணி,
கருத்துடன் கட்டிக்காத்து, இன்று பெருமையுடன் ....



லலிதாஸ்.
ஆசியாவிலேயே
தங்க நகைகளுக்கான
மிகப்பெரிய ஷோரூம்



இலங்கையில் மாசுமறுவற்ற தங்கத் தரத்தைக் கொண்ட நகைகளை வாங்க எண்ணுபவர்கள் தவறாமல் செல்லும் முதல் இடம் , கொழும்பு வின் ஒரு முக்கிய வீதியில் அமைந்திருக்கும் ஒரு தங்க தர்பார். அதுவே லலிதாஸ். ஆசியாவிலேயே தங்க நகைகளுக்கான மிகப் பெரிய ஷோரூம்.

இந்த தங்க தர்பார் அளித்த 'முதன்மை' என்ற ஸ்தானமே அவர்களை உலக அரங்கில், ஸ்பெயின் நாட்டி லுள்ள மாட்ரிட் என்ற நகரத்தில், போட்டிக்கு எடுத்துச் சென்றது. முடிவு , 1983 மற்றும் 84ஆம் ஆண்டுகளுக் கான 'மாசுமறுவற்ற தங்கத்தரத்தை மேற்கொள்பவர் கள்' என்ற பரிசு லலிதாவிற்கு அளிக்கப்பட்டது. ஒன்றல்ல, இரண்டல்ல, கடந்த 35 வருடங்களாக தங்க நகைத் தொழிலில் லலிதாஸ் இந்த இணையற்ற தரத்தை கடைப்பிடித்து வந்துள்ளது.

இந்த தரமும் அனுபவமுமே லலிதாவிற்கு இலங்கை யில் ஒரு ஆஸ்தான ஸ்தானத்தை தேடித்தந்துள்ளது. இலங்கை வங்கிகளுக்கான, அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற தங்கத்தர நிர்ணயாளர்கள் என்ற இந்த ஸ்தானத்தை 1975லிருந்து லலிதாஸ் தனதாக்கிக் கொண்டுள்ளது.

இப்பொழுது லலிதாஸ் உங்களுக்கு அளிப்பது 2500க் கும் மேற்பட்ட ஈடுஇணையில்லாத தங்க, வைர மற்றும் வெள்ளி நகைகள். கலைக்கண்ணோடு, நுண்ணிய வடிவு களில் பிறந்துள்ள ஒவ்வொன்றும் மணிக்கணக்காக, நாட்கணக்காக ஏழு திறன் வாய்ந்த கலைஞர் குழுக்களின் உழைப்பின் பிறப்புகளே.

மேலும் இவற்றை காண...... உங்களை கடல் கடந்து இலங்கைக்கு செல்லவேண்டும் என்று கூறவில்லை.

Lalitha ®

இப்பொழுது இங்கு சென்னையிலேயே.

லலிதா ஜுவல்லரி மார்ட்

123 உஸ்மான் ரோடு, பனகல் பார்க்,
தி. நகர், சென்னை - 600 017.
தொலைபேசி : 445939, 442601.

சமையலறைச்

திருமதி மைதிலி கிருஷ்ணன்,
சென்னை—34.

கே: அலுமினியப் பாத்திரங்களில் சமைப்பது உடலுக்குக்கெடுதலா? அப்படியானல் எந்த அளவு கெடுதல் ஏற்படுகிறது?

பதில்: சிறிய பாத்திரங்கள் வார்ப்பு அலுமினியத்தில் செய்யப்படுகின்றன. அதிக விலையானலும், பளபளப்பு குறையாது: பலமாக இருக்கும். இது சமையலுக்கு உகந்தது. ஆனல், பாத்திரங்கள் உறுதியாகவும், பெரியதாகவும் செய்யும்போது மற்ற உலோகங்களைக் கலந்து செய்கிறுர்கள். இதுபோன்றபாத்திரங்களில், பால், சாதம் போன்றவை சமைக்கும்போது அவற்றின் நிறம் மாறிவிடும். மேலும், இந்தப் பாத்திரங்களில் சமைக்கும்போது, உலோகக் கரண்டிகளை உபயோகிக்கக் கூடாது — மரத்திலான கரண்டி, ஸ்பூன்களையே உபயோகிக்க வேண்டும். அதேபோல, உப்பு, புளி இல்லாத சமையல்களை மட்டுமே இந்தப் பாத்திரங்களில் செய்ய வேண்டும். ஏனென்றுல், உப்பு, புளி, இரண்டும் அலுமினியத்துடன் சேர்ந்து ரசாயன மாற்ற ஏற்படும். இது உடலுக்குக் கெடுதல்.

விஜி, புதுக்கோட்டை.

கே: நாங்கள் வைத்திருக்கும் கிரைண்டர், வாங்கி இரண்டு வருடம் ஆகிறது. முதல் ஒரு வருடம் எந்தவிதத்திலும் தொந்தரவு இல்லை. தற்போது அதை உபயோகிக்கும் போது மாவின் மேல் பகுதி மட்டும் 'ஆரஞ்சு' நிறமாகிவிடுகிறது. மேல் பகுதியைநீக்கிவிட்டால், மாவு வெண்மையாக இருக்கிறது. கம்பெனியில் கொடுத்ததற்கு கிரைண்டரில் 'கம்ப்ளெயின்ட்' ஒன்றுமில்லை என்று சொல்கிறுர்கள். இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

பதில்: தாங்கள் கூறுவது விந்தையாக இருக்கிறது. கிரைண்டரில் தவறு இல்லை. ஏனென்றுல், மாவு முழுவதும் 'ஆரஞ்சு' நிறமாகவில்லை. அதனல், இதில் கவலைப்படவோ, குழம்பவோ தேவையில்லை. மாவை எடுக்கும்போது கைபோட வேண்டாம் — ரப்பர் அல்லது மரக்கரண்டி (Spatila) உபயோகிக்கவும். இதில் ஏதாவது முன்னேற்றம் கண்டால் தெரிவிக்கவும்.

நித்யா, திருச்சி—14.

கே: கேக் 'ஒவனில்' பிரெட் செய்யும் முறையை விளக்கவும்.

பதில்:

தேவையானவை:

மைதா — 130 0' கிராம்,
ஈஸ்ட் — 15 கிராம்,
சர்க்கரை — 30 கிராம்,
உப்பு — 15 கிராம்,
தண்ணீர் — 30 0 மி. லி.
பேக்கிங் சோடா — கால் டீஸ்பூன்.

செய்யும் விதம்:

30 0 மி.லி. வெதுவெதுப்பாக தண்ணீரில் ஈஸ்டையும சர்க்கரையையும் சேர்த்துச் சிறிது நேரம் ஊற வைக்கவும். அப்போது fermentation உண்டாகி, நுரைத்துக் காணப்படும். மைதாவை பேக்கிங் சோடாவுடன் சேர்தது சலித்துக் கொண்டு, உப்பைச் சேர்த்து வேண்டிய தண்ணீரை விட்டு சப்பாத்தி மாவு போல, சிறிது நேரம் பிசைய வேண்டும். பிறகு ஈஸ்டை இதில் நன்றுகச் சேர்த்து சிறித நேரம் மூடி வைக்கவும். அப்போ[illegible] புளிப்புத்தன்மை ((fermentation) உண்டாகி மாவு இரண்டு மடங்காகப் [illegible] விடும். இந்த மாவை இரண்டு அ[illegible] நான்கு பாகமாகப் பிரித்து, மேலே வெ[illegible]ணெய் தடவி 'பிரெட் டின்'னில் சுமார் ஒரு மணி நேரம் வைத்து, அது நன்றுக டின் அளவிற்குநிரம்பிபெருகியதும்சிறிது தண்ணீரை மேலாகத் தெளித்து 'பேக்கிங் அவனில் நானூறு டிகிரி பாரன்ஹீட்டில் (40 0 °F) வைத்து சுமார் 30 நிமிடம் 'பேக்' செய்து எடுக்கவும். எடுத்தபின் பிரெட்டின் மேல் பாகத்தில் ஒரு 'பிரஷ்' ஷால் வெண்ணெய் பூசினல் பார்க்கப் பளபளப்பாக இருக்கும். சூடு ஆறிய பின் தான் பிரெட்டை Slic e செய்ய வேண்டும்.

சுந்திரி, திருச்செங்கோடு.

கே: 'கிரில்'லில் செய்யும் சில சமையல்களை விளக்கவும்.

சந்தேகங்கள்

ஒரில்டு தக்காளி

பதில்:

தேவையானவை:

தக்காளி — 4 (பெரிதாக),
மிளகுப் பொடி, உப்பு — தேவையான அளவு
வெண்ணெய் — 15 கிராம்.

செய்யும் விதம்:

கொளகொளப்பில்லாத பெரிய தக்காளியாக எடுத்துச் சரி பாதியாக நறுக்கி, உப்பு, மிளகுத்தூளே கலந்து, தடவி, சிறிது வெண்ணெயையும் மேலாகத் தடவி (Smear) கிரில்கம்பிகளில்வைத்து 5 அல்லது 8 நிமிடத்தில் சிவந்த நிறமாகியதும் எடுத்துப் பரிமாறவும்.

'கிரில்டு' மீன்

தேவையானவை:

வெளவால் மீன் — 50 0 கிராம் (அல்லது) ஒரு மீன்,
எலுமிச்சம்பழம் — 1,
மிளகுத்தூள், உப்பு — தேவையான அளவு.

செய்யும் விதம்:

மீனே வயிற்றின் பாகத்தில் கீறி, உள்ளே இருக்கும் குடல், முள் ஆகியவற்றை எடுத்துவிட்டு, வெளியே உள்ள செதில்களேயும் நீக்கிவிட்டு, நன்ருக மீனேக் கழுவ வேண்டும். பிறகு, மீனின் மேல் பாகத்தில், இரண்டு அல்லது மூன்று கீறல்களேச் செய்து உப்பு, மிளகுத்தூள், வெண்ணெய் ஆகியவற்றை சமமாகத் தடவி, கிரில் அவனில் 10 அல்லது 15 நிமிடம் வைத்து நன்ருக 'பிரவுன்' நிறம் வந்ததும், எடுத்து விடவும். பின்னர், எலுமிச்சை சாற்றை அதன் மேல் பிழிந்து, சூடாக இருக்கும் போதே சிலேஸ் செய்து பரிமாறவும். இந்தத் தயாரிப்பை எல்லா வகையான மீன்களிலும் செய்யலாம்.

தொகுப்பு:

எஸ். ஆர். சங்கர்.

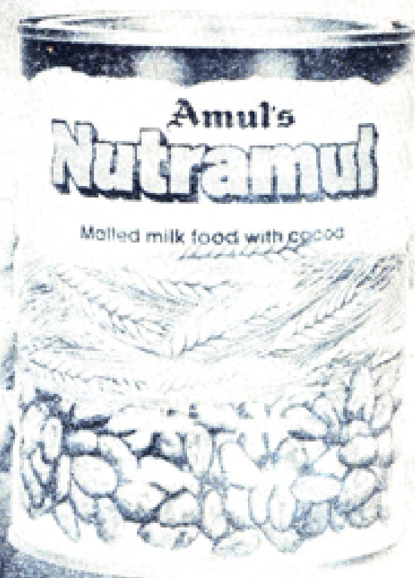
பதில்கள்:
இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் ஹோட்டல் மானேஜ்மெண்ட் கேடரிங் டெக்னலஜி & அப்ளேயட் நியூட்ரிஷியன் கல்லூரியின் நியூட்ரிஷியன் பிரிவின் தலைவர் — திருமதி முல்லன்.



படங்கள்: ஜோசப் வாரன்ஸ், ஜே. எம். சன்ஸ், இங்கிலீஷ் பேக்கரி, கோவை.

சாக்கலேட்-பால், சாக்கலேட்-மால்ட், சாக்கலேட்-ஜமா!

உள்ளும் புறமும் அதுதான் நியூட்ராமுல் புதுப் பேக்.



அதி உன்னதமானவற்றை உள்ளிட்ட
நியூட்ராமுல் உங்கள் குழந்தையின் அதி
உன்னத குணங்களை வெளிப்படுத்தும்.
சத்துமயமான, சுவைமிகு நியூட்ராமுல்—
உள்ளடக்க மதிப்புக்கு அதன்
உறைகலனே உரைகல்.

அமுல் படைப்பு

நியூட்ராமுல்

விளங்குவீர் நியூட்ராமுல் 'வஸ்தாதாக'



குஜராத் கோ-ஆபரேட்டிவ் மில்க்
மார்க்கெட்டிங் ஃபெட. லிட்.,
ஆனந்த்-388 001.

daCunha/GCM/123/85/TM



எங்கள் லேடீஸ் கிளப்

உங்கள் பத்திரிகையில் எவ்வளவோ மாதர் சங்கங்களைப் பற்றிப் படித்திருக்கிறேன். அவர்கள் செய்யும் வேலைகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொண்டு வியந்து பாராட்டியிருக்கிறேன். அதனாலேயே அவர்களுக்கு, எங்கள் சங்கத்தைப் பற்றியும் தெரியப்படுத்த வேண்டும் என்ற ஆசை எழுகிறது.

எங்கள் சங்கத்தில் அப்படி என்ன விசேஷம்?

அதன் பெயரே 'எங்கள் சங்கம்'—தான்!
— Our Club —

இதில் தலைவர், செயலாளர், பொருளாளர் என்று யாருமே கிடையாது. இதில் எல்லோருக்கும் ஒரேவிதமான பொறுப்பு உண்டு. ஒரேவிதமான உரிமை உண்டு. எல்லோருக்கும் அவரவர் இஷ்டப்படி நடக்க, அவரவர்களின் எண்ணத்தை வெளியிட சந்தர்ப்பம் அளிக்கப்படுகிறது. இது **The most Socialistic Club** என்று பாராட்டுப் பெற்றிருக்கிறது.

இந்தச் சங்கம் எதற்காக ஆரம்பிக்கப் பட்டது? எப்படிச் செயல்படுகிறது?

வீட்டு வேலைகளில் மூழ்கி, அதிலிருந்து எப்படி விடுதலை பெற்று வெளியே போவது என்று தெரியாமல், சுருட்டி முடிந்த கொண்டையும், தூக்கிச் செருகிய புடவையும், வேலையில், வியர்வையில் கலந்த குங்குமமுமாக, நாள் முழுவதும் வேண்டாத வேலைகளை இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு செய்யும் இல்லத்தரசிகளே இந்தச் சங்கத்தின் அங்கத்தினர்கள்.

இவர்களை முதலில் கிளப்புவது ஒன்றும் அவ்வளவு சுலபமாக இல்லை. ''லேடீஸ் கிளப்பா?,'' ''எங்காத்துக் காரருக்கு அதெல்லாம் பிடிக்காது.'' ''எல்லோரும் வம்பளப்பார்கள்,'' ''என்ன பண்ணுவீர்கள், சீட்டு விளையாடுவீர்களா?'' ''எனக்கு சமூக சேவை செய்யப் போக எல்லாம் நேரமில்லை'' ''நிறைய கிளப்புகளில் சண்டையும் பூசலுமாகத்தான் இருக்கிறது.'' ''நான் லேடீஸ் கிளப் போகும் டைப் அல்ல, எனக்கு யாருடனும் பேசத் தெரியாது. பழகத் தெரியாது.' என்று எத்தனை எத்தனையோ ஆட்சேபனைகள்.

> கோதுமையை சலித்தபின் அதன் தவிடை விணாக்காமல் அரப்புத் தூள், ஸீயக்காய் முதலியவற்றோடு கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். பாத்திரங்கள் மேலும் பளிச்சென்று இருக்கும்.
>
> — பிரியா பாநு.

ஆனாலும், செப்டம்பர் 84 ல் ஆரம்பித்த எங்கள் கிளப் இப்பொழுது வேரூன்றிவிட்டது. 'அடுத்த மீட்டிங் நாள் என்று வரப் போகிறது என்று பெண்கள் ஆவலுடன் எதிர்பார்த்துக் காத்திருக்கிறார்கள். அவசர அவசரமாக அன்றைய வேலையை, சுறுசுறுப்பாகக் காலையில் செய்து முடித்து விட்டு, அழகாக அலங்காரித்துக் கொண்டு; 'நானும் லேடீஸ் கிளப்புக்குப் போகிறேன்.' 'எனக்கும் இன்று ஒரு **engagement** இருக்கிறது' என்ற ஒரு மதர்ப்புடன் இல்லத்தரசிகள் செயல்படுவது ஒன்றிலேயே இந்த கிளப் பிறந்த பலனைப் பெற்று விட்டது என்று கூறலாம்.

இந்தச் சங்கத்தின் குறிக்கோள் என்ன?

அழகாகச் சொல்லிக் கொள்வதானால் **"Intellectual stimulation & Social awareness."** கலந்து பழகி, நம் அறிவை விருத்தி செய்து கொள்வது, மனிதர்களைப் புரிந்து கொள்வது, நம்மால் முடிந்த அளவில் நம் சமுதாயத்தில், சிறிதளவாவது பங்கெடுத்துக் கொண்டு வாழ்வது.

இந்தச் சங்கத்தின் அங்கத்தினர்கள் எல்லோரும் ஒரே புறப்பகுதியில், ஒருவர் வீட்டிலிருந்து மற்றொருவர் நடந்து செல்லும் தூரத்திலேயே இருக்கிறோம். இரண்டு வாரத்திற்குஒருமுறைபுதன்கிழமைகாலை 11 லிருந்து 12.30 மணி வரை சந்திப்பு. அங்கத்தினர்கள் **Alphabetical order** ல் அவரவர் வீட்டில் சங்கம் கூட ஏற்பாடு செய்கிறார்கள்.

யார் வீட்டில் அன்று கூட்டம் நடக்கிறதோ, அவர் அன்றைக்கான ஒரு நிகழ்ச்சியை ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். அன்றைய கலெக்ஷனைப் பற்றிக் கணக்கெழுத வேண்டும்; அன்று யார் யார் வந்திருந்தார்கள், என்ன நடந்தது என்பதைப் பற்றியும் குறிப்பேட்டில் விவரமாக எழுத வேண்டும். இவை எல்லாம் எந்த வித சம்பிரதாயமும் இல்லாமல் மிகவும் எளிமையான முறையிலேயே செய்யப்படுகிறது.

ஒவ்வொரு சந்திப்பின் பொழுதும் நாங்கள் ஒவ்வொருவரும் இரண்டு ரூபாய் கொடுக்கிறோம். இந்தப் பணத்தை எப்படிச் செலவு செய்ய வேண்டும், எந்தத் தர்மத்திற்குக் கொடுக்க வேண்டும் என்று எந்த அங்கத்தினர் பிரேரேபித்தாலும் அதன்படி செயல்படுகிறோம்.

இதுவரை, பல சமூக சேவை நிறுவனங்களுக்குப் பழைய துணிகளாகவும் சேகரித்துக் கொடுத்திருக்கிறோம்.

இது தவிர கர்நாடக வறட்சி நிவாரணத்திற்கு 6000 ரூபாய் சேகரித்திருக்கிறோம்.

புதிதாக என்னென்ன செய்தோம்?

ஒவ்வொரு சந்திப்பின் பொழுதும் **host** ஏதேனும் ஒரு நிகழ்ச்சி ஏற்பாடு பண்ண வேண்டும். இது தானாகச் செய்வதாகவோ, விசேஷமாக யாரையாவது அழைத்துச் செய்வதாகவோ இருக்கும்.

இதில் 'இக்பானா' மலர் அலங்காரம் செய்தல், பொம்மை செய்தல், செயற்கைப் பூக்கள் செய்வது, நெய்யப்பம், சலவை சோப் செய்வது என்று என்னவெல்லாமோ கற்றுக் கொண்டோம்.

ஒரு டாக்டர் வந்து குழந்தை வளர்ப்பு பற்றிச் சொன்னார். ஒரு விவசாயத் துறையைச் சார்ந்த விஞ்ஞானி வீட்டிற்குள் வளர்க்கப்படும் செடிகளைப் பற்றியும், அவற்றைப் பேணி வளர்க்க வேண்டிய முறையைப் பற்றியும் சொன்னார். ஒரு யோகி '20 ம் நூற்றாண்டில் கீதை' என்பது பற்றிப் பேசினார். ஒரு பெண்மணி **effective communication** என்பதைப் பற்றி ஒரு முன்னுரை அளித்தார் (சங்கத்திலிருந்து எட்டு பேர் அந்த 'கோர்ஸ்' முழுவதும் செய்தோம்) யோகாப்பியாச டீச்சர் வந்து, பெண்களுக்கு உகந்த ஆசனங்களைச் சொல்லிக் கொடுத்தார். (இதில் ஆறு பெண்கள் தீவிரமாக ஈடுபட்டு வாரம் ஒரு முறை சந்தித்து ஒருவரை மற்றொருவர் ஊக்குவிக்கிறார்.)

எங்கள் பேட்டையில் உள்ள வங்கி எங்களுக்காக ஒரு நிகழ்ச்சியை ஏற்பாடு செய்து, பெண்கள் வீட்டில் இருந்தே செய்யக் கூடிய கைத்தொழில் பற்றியும், 'வங்கி அதற்கு எப்படி உதவும் என்பது பற்றியும் தெரிவித்தது.

இவை எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக எங்களுக்குள்ளேயே எத்தனை மாற்றங்கள்!

தன்னிடமே ஒரு அக்கறை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற ஒரு விழிப்பும் தனக்காக, தன்னம்பிக்கை, வளர அலங்கரித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆவலும், சமுதாயத்திற்கு உதவ வேண்டும் என்ற சிந்தனையும்...! ஓ... இது எங்கள் கிளப்!''

— ஜெயா வி. ராமன், பெங்களூர்

தாய்ப்பால் புகட்டும்



தாய்மார்களின் கவனத்திற்கு

குழந்தை பிறந்தவுடன் தாய்மார்கள் தங்களிடம் சுரக்கும் தாய்ப்பாலையே குழந்தைகளுக்கு உணவாகத் தருகின்றனர். ஆனால் பேறு காலத்தில் ஏற்படக் கூடியதைக் காட்டிலும் தாய்ப் பாலூட்டும் காலத்தில்தான் ஒரு பெண்ணுக்கு அதிகமாக உடலில் சிரமம் ஏற்படும். ஏனென்றால் விரைவாக வளர்ச்சி பெற்று வரும் குழந்தைக்குப் பாலூட்ட வேண்டியிருப்பதால் தாயின் உணவுத் தேவை அதிகப்பட வேண்டியது அவசியமாகிறது. தாய் தனது உடல்நலத்தைப் பாதுகாக்க வேண்டுமேயானால் சரியான உணவுகளை அதிக அளவில் உண்ண வேண்டும். அப்போதுதான் குழந்தைக்கு வேண்டிய பாலும் சுரக்கும். தாயும் வலிமையுடன் விளங்க முடியும்.

சரியான உணவு வகைகளைப் போதுமான அளவில் ஒரு தாய் உண்ணவில்லையென்றால் அவளுடைய பாலுக்குத்தேவையான ஊட்டச் சத்துக்கள் அவளுடைய எலும்புகளிலிருந்தும், திசுக்களிலிருந்தும் எடுத்துக் கொள்ளப் படுகின்றன. இதனால் தாய் உடல்நலம் குன்றி நோயுற்று விடுகிறாள். அவளிடம் பாலும் குறைவாகச் சுரக்கிறது. இதனைத் தடுக்க அந்தத் தாய் அதிக அளவில் உணவு உட்கொள்ள வேண்டும்.

பெருமளவு தான்ய வகைகளையும், பருப்பு வகைகள், பசுங்காய்கறிகள், பால் ஆகியவற்றை அவள் உட்கொள்ள வேண்டும். இறைச்சி, மீன், முட்டை போன்றவற்றை இயன்றால் சாப்பிடலாம். ஒரு தாய் ஒழுங்காக நேரம் தவறாமல் சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல உடல் ஆரோக்கியத்துடன் வலுவாக இருக்கலாம்.

இந்தியாவில் உள்ள பெரும்பாலான பெண்கள் பேறு காலத்தின் போதும், தாய்ப் பால் புகட்டும் போதும் சரிவிகித உணவையோ அல்லது மேம்பட்ட தரமான உணவையோ உட்கொள்வதில்லை. வழக்கமாகச் சாப்பிடும் அதே உணவையே அவர்கள் சாப்பிடுகிறார்கள்.

சாதாரண வேலை செய்யும் பெண்ணிற்கும் பாலூட்டும் தாய்மைநிலையிலுள்ள பெண்ணிற்கும் தேவையான உணவுச் சத்துக்களை இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் கழகம் (1980) கீழ்க்கண்டவாறு பரிந்துரைக்கின்றது:

உணவுச் சத்துக்கள்	சாதாரண வேலை செய்யும் பெண்ணிற்கு தேவையானது.	தாய்ப்பால் புகட்டும் பெண்ணிற்கு தேவையானது.
1. சக்தி (கிலோ கலோரி)	2200	2900
2. புரதம் (கிராம்)	45.0	65.0
3. சுண்ணாம்புச் சத்து (கிராம்)	0.4 முதல் 0.5 வரை	1.0
4. இரும்புச் சத்து (கிராம்)	32.0	32.0
5. உயிர்ச்சத்து 'ஏ' (மியுள் கிராம்)	750.0	1150.0
6. தயாமின் (மில்லி கிராம்)	1.1	1.5
7. ரைபொபிலேவின் (மில்லிகிராம்)	1.0	1.6
8. நயாசின் (மில்லி கிராம்)	13.0	17.0
9. உயிர்ச்சத்து 'சி' (மில்லிகிராம்)	50.0	80.0

அருணா சேரலாதன்.

17

கோடுகள்

"ஹல்லோ....!" விழி விரிய வரவேற்கிறாள் காதம்பரி.

அந்தச் சரளம்.... அவனுக்குச் சந்தோஷமாயிருக்கிறது.

"இன்னிக்கு நீங்க சொல்றதுக்கு முன்னாடி நானே கூப்பிட்டுடறேன், வாங்கோ...."

"அதிசயம் ஆனால் உண்மை. சரியான வீட்டுக்குத்தான் வந்திருக்கேனா நான்..."

"சந்தேகமே வேணாம். உட்காருங்க... அன்னிக்கு ரொம்ப நேரம் வெயிட் பண்ணிட்டுப் போனீங்களாம். ரொம்ப வேலை இருந்தது. ஒரு காம்ளிகேடட் கேஸ் வேறே... ஸாரி..."

"அப்புறமாவது ஒரு போன் பண்ணியிருக்கக் கூடாது...."

அவன் எதிர்பார்த்திருந்தானா...?

அவள் அவனை நிமிர்ந்து பார்த்துவிட்டு தலையைக் குனிந்து கொள்கிறாள். மனதுக்குள் சிரித்துக் கொண்டே, "அப்புறமா போன் செய்யறேன்னு சொல்லிட்டுப் போனது நீங்க இல்லே.... போன தரம் வந்திருக்கச்சே..."

"அவ்வளவு ஞாபகம் இருக்கா. நான்தான் நேரிலேயே வந்தேனே, தேவியார் தரிசனந்தான் கிடைக்கல்லே.... சரி, நம்ம தபஸ் போறாது போலிருக்குன்னு நினைச்சுண்டேன். இனி மேலே இன்னும் கடுமையா பண்ண முயற்சிப்பேன்..."

சிரித்து விடுகிறாள் காதம்பரி.

தோள் குலுங்க, அவள் சிரிப்பதையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தவன், "மறந்துட்டேனே, இந்தாங்க....."

"மகிழம்பூ.... ம். என்ன வாசனை.... காணிக்கையா?" — சட்டென்று குறும்பாய் அவள் கேட்கையில் மலர்ந்த அவள் முகத்தை தன் கைகளில் ஏந்திப் பார்க்க வேண்டுமென்ற துடிப்பைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்கிறான் பிரபு.

இந்த ஜன்மத்தில் இவள்தான், பார்த்தவுடனே, ஊர் தெரியாது. பேர் தெரியாது. எதுவுமே தெரியாது. ஆனாலும் மனத்தில் பட்டுவிடவில்லை, இவள்தான்.... இதோ இவள்தான் என்று.... இவளுக்காகவே காத்திருந்த மாதிரி இதுவரை வேறு யாரிடமுமே தோன்றாத அந்த நினைப்பை புறக்கணிக்க முடியுமா.... லேசில் மாற்றிக் கொள்ள முடியுமா....

"என்ன ஒரே மந்தஹாஸம்.... ரொம்ப சந்தோஷமாயிருக்கிற மாதிரி காணறதே..."

உன் சரளமும் மலர்ச்சியுமே எனக்கு சந்தோஷத்தைத் தருகிறது என்று சொல்ல நினைத்தவன் சொல்லவில்லை.

"சந்தோஷமா இருக்கணும்னுதானே எல்லாரும் விரும்பறது. அதுக்காக என்னென்ன பாடுபடறாங்க. என்னைப் பாரு, ஒருவிதக்



கோலமாவதில்லை

கட்டுப்பாடும் கிடையாது. குடும்பத்தொல்லே கிடையாது.... ஒண்ணுமில்லாமயே சந்தோஷமாயிருக்கேன். கொடுத்து வெச்சவனில்லே...."

"அனேக சமயங்களிலே சந்தோஷங்கறதும் துக்கங்கறதும் நம்ம மனசிலே தாமா நினைச்சுக்கறதுதான்...."

"அப்படீன்னு சொல்லிட முடியுமா.... ஒருத்தன் வறுமையில வாடறான். மனைவிக்குச் சுகமில்லே. குழந்தைக்குப் பசி.... அப்போ சந்தோஷமாயிருக்கிறதா நினைச்சுக்க முடியுமோ அவனலே...."

"அப்படியா அர்த்தம்.... கஷ்டத்தை நினைச்சு இடிஞ்சு போய் உட்கார்ந்துட்டா,



கோமளா வரதன்

ஒரு வழி தேடக் கூட முடியாதே அவனல். ஒரு நிதானத்திலே தைரியத்தை இழக்காம இருந்தால்தான் மேலே என்ன பண்ணலாம்னு தெளிவா யோசிக்க முடியும்.

மேலும் வறுமை ஒண்ணு மட்டுந்தான் துன்பம்னு நினைக்கறீங்களா. எவ்வளவு கேஸ் வருது எங்ககிட்ட. வசதியா இருக்கிறவங்கதான் ஜாஸ்தி மனசாலே கஷ்டப்படறாங்க. பணத்தாலே எல்லா வசதிகளையும் அடைஞ்ச பிறகு நேரத்தை என்ன பண்றது... இந்தக் கேளிக்கை உண்டா, அந்த போது போக்கு உண்டான்னு அலைஞ்சு, அப்புறம் அதிலேயும் சலிப்படைஞ்சு போயி கஷ்டப்படறாங்க.

மேலும், பணம்னு, அதோட மட்டும் திருப்தியடையறாங்களோ... பணம் இருந்தா பதவி வேணும். அது கிடைச்சா பேர் வேணும், புகழ் வேணும். அதுக்காக போட்டி. அதிலே வெற்றியடையணும். மேலே, மேலே, மேலே....

நேர் வழி குறுக்கு வழியிலெல்லாம் முயற்சி வெற்றி, தோல்வி, ஏக்கம், நிராசை.... எதையும் ஒரு சம நோக்கிலே எடுத்துக்கற பக்குவமானு இருக்கணும். எல்லாருக்கும் இருந்துடறதா.... அது அவனவன் பிறந்ததை, வளர்ந்ததை, அவனோட மனசைப் பொறுத்தது...."

"இதென்ன ப்ராவிடா....?"

"இல்லே, காதம்பரி!"

ஒரு நொடியாகிறது புரிந்து கொள்ள. தப்பென்று எழுந்த சிரிப்புக்கிடையே, "மனோதத்துவம்னு நான் கேள்விப்பட்டிருக்கிற ஒரே பேர் ப்ராய்டுதான். அதனலே அதைச் சொல்லிக் கேட்டுட்டேன்" என்கிறன் பிரபு.

"இன்னென்னே இப்பத்தான் கேள்விப்பட்டீங்களே..."

"தற்பெருமையைப் பாரு...."

"ம்.... ஒண்ணே யோசிச்சு பார்த்தீங்களா பிரபு. லைகாலஜின்ன உடனே உங்களுக்குத்

தெரியற ஒரே பேர் ப்ராய்டு. பாமிஸ்ட்ரின்னதும் ஷீரோ.... இப்படி எல்லா துறையிலேயும் மேல் நாட்டிலே யாரையாவது அதாரிடியா சொல்றதே நமக்கு வழக்கமாயிடுத்து. நம்ம நாட்டிலே இவனுக்கெல்லாம் ஆயிரம் வருஷம் முன்னாடி கரைச்சு குடிச்சு இலக்கணம் எழுதி வெச்சிருப்பான், ஒரு பேர் தெரியுமா சொல்லுங்க. கட்டுக் கதைன்னு ஒதுக்கி வெச்சிருப்போம். அதையே இப்போ அவன் சொன்னான்னு வேதவாக்கா கொண்டாடுவோம்...''

''எவ்வளவு நிஜம் காதம்பரி, நீ சொல்றது.... இதுக்கெல்லாம் ஏதாவது செய்ய முடிஞ்சா நல்லாயிருக்கும் இல்லே....''

''எவ்வளவோ செய்யலாம். எல்லாத்துக்கும் இன்னொருத்தர் செய்யட்டுமேன்னு எதிர் பார்க்கிறது எனக்குப் பிடிக்காது. நம்மாலே முடிஞ்சதை நாமே செய்யணும்னு நினைக்கிறவ. மூளை, மனசு இது ரெண்டு சம்பந்தமான வைத்தியத்திலேயும் நம்ம நாட்டிலேயே எவ்வளவோ இருந்திருக்கு. உணர்ச்சிகளையே எத்தனையோ நுட்பமா ஆராய்ஞ்சு பிரிச்சு, பகுத்திருக்கா. இது சம்பந்தமான மருந்துகளையும், மூலிகைகளையும் பத்தி நிறையவே சொல்லியிருக்கா. அதெல்லாத்தையும் தேடி ரிஸர்ச் பண்ண வசதிகள் செய்யணும்னு எனக்கு ரொம்ப நாளா ஒரு ஐடியா உண்டு. எப்படி அது வந்தது தெரியுமா....''

''நீ மனோ வைத்தியத்திலே ஈடுபட்டிருக்கறதினாலே இருக்கலாம்....''

''அது ஒரு காரணம். ஒரு நாளைக்கு ஏதோ பழைய புஸ்தகக் கடையிலே இப்படி குடைஞ்சுட்டிருந்தேன். எங்கேயோ அடியிலேருந்து ஒரு பழைய தமிழ்ப் புஸ்தகம் கிடைச்சுது. உங்களுக்குத் தெரியுமோ, தெரியாதோ, கன்னடத்திலே ஹிந்தியிலெல்லாம் நீங்க ஒண்ணு, ரெண்டு, மூணு நம்பரை கன்னட, ஹிந்தி எழுத்திலேயே எழுதறீங்க. தமிழ்லே ரோமன் நம்பர்லேதான் எழுதறோம். ஆனா ரொம்ப நாள் முந்தி தமிழ் எழுத்திலே எழுதற வழக்கம் இருந்திருக்கு.

எதுக்கு சொல்றேன்னா எனக்குக் கிடைச்ச புஸ்தகத்திலே அப்படி, தமிழ் எழுத்திலே பேஜ் நம்பர், அட்டவணை வரிசை எல்லா எண்களும் போட்டிருந்தது. அவ்வளவு பழசு. தமிழ் எண்களை பாக்கிறதுக்காகப் புரட்டினப்போ அது ஒரு சித்த வைத்திய முறை நூல்னு தெரிஞ்சுது.

ஒரு சாப்டர்லே பித்தம், பைத்தியம், பிராந்தின்னு நம்ம ஸப்ஜெக்ட்லேகூட வைத்தியமும் மருந்தும் சொல்லியிருந்தது. உடனே வாங்கிடணும்னு விலை கேட்டா, கடைக்காரன் இல்லை. கடையைப் பார்த்துட்டிருந்த பையன், விலை தெரியாது, அப்பா வந்தப்பறம் வாங்கன்னுட்டான். ஒரு பத்து நாள் கழிச்சுப் போனா, பொடிப் பொடியா உதுந்துடுத்துங்க. வாரிப் போட்டுட்டேன்ங்கறான். என்ன பண்ணறது. தலை, காது, வயிறுன்னு பகுதி பகுதியா பிரிச்சு, ஏகப்பட்ட மூலிகைகள் மருந்தெல்லாம் சொல்லியிருந்தது. எல்லாம் போச்சு. தேடினாலும் கிடைக்காத சமாசாரம் குப்பையிலே போயிடுத்து....''

''ஆமா, அந்தப்புஸ்தகம்கிடைச்சிருந்தால் கூட அதிலே சொல்லியிருக்கிற மருந்தோ, மூலிகையோ உங்களுக்கெப்படித் தெரியும்?''

''எக்ஸாக்ட்லி. அதிலே இருக்கிற ஒரு வேரை, ஒரு இலையை அடையாளம் கண்டு பிடிக்கத் தெரியாது. இப்படி நம்ம சொத்து, ஞானம் எல்லாத்தையும் இழந்துடறமேன்னு தான் இதுக்காக ஏதாவது ரிஸர்ச் செய்ய வசதிகள் செய்யலாம்னு தோணினது அப்பத்தான்...''

''புத்தனுக்கு அரச மரத்தடியிலே ஞானம் உதிச்ச மாதிரி, காதம்பரிக்கு பழைய புஸ்தகக் கடையிலேயாக்கும்....''

''கேலி இருக்கட்டும். இதே அமெரிக்காவாவோ, ஜெர்மனியாவோ இருந்ததுன்னா, இப்படி ஒண்ணு தெரியவந்ததும், எல்லாத்தையும் ஐடென்டிபை பண்ணி, வகை வகையா பிரிச்சு, மேற்கொண்டு ரிஸர்ச்சும் பண்ணி... நாம மட்டும் ஏன் இப்படி இருக்கோம்னு ரொம்ப யோசிச்சிருக்கேன் நான், பிரபு...''

''பட்டினிப் பட்டாளம்.... வசதியில்லே, நேரமில்லே, மனசுமில்லே.... அப்புறம்?''



வேப்பங்கொழுந்தைச் சுத்தம்செய்து ஓமம், இஞ்சி சிறிது தயிர் விட்டு இடித்து சிறு வில்லைகளாகத் தட்டவும். இவ்வில்லைகள் வெயிலில் காய வைத்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். இவ் வில்லைகளை உட்கொண்டால் பித்தம் குணமாகும்.

— விசாலாட்சி.

சிறந்ததையே வாங்கிடுபவர் தேர்ந்தெடுப்பது, காளி காப்பர் பாட்டம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பாத்திரங்கள்



ஏனென்றால், நிகரில்லாத பல அனுகூலங்களை ஒன்றாக அளிப்பது காளி மட்டுமே.

ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் ("எவர்சில்வர்") வகை பாத்திரங்களில் உன்னதத்திற்கு 35 வருடங்களுக்கும் மேலாக பெயர்பெற்ற காளி பிராண்ட், இப்போது காப்பர் பாட்டம் பாத்திரங்கள் தயாரிப்பில் நெ. 1 ஆக விளங்குகிறது.

காளி காப்பர் பாட்டம் சமையல் பாத்திரங்கள் தரும் நன்மைகள்:

* **துரித சமையல்.** சமையல் வேலைநேரம் பாதியாகக் குறைகிறது. காரணம், வெப்பம் கடத்துவதில் (வெள்ளிக்கு அடுத்தபடியாக) செம்பு உலோகமே மிகச்சிறந்த திறனுள்ளது.
* **குறைவான எரிபொருள் செலவு.** சமையல் முழுவதையும் மிதமான (LOW) தீ மட்டத்திலேயே செய்துவிடலாம். சூடு ஒரேசீராக பரவுவதால், உணவு சில பகுதிகள் வேகாதிருப்பதும் தீய்ந்துபோவதும் தவிர்க்கப்படுகிறது.
* **நீடித்திருக்கும் பெறுமானம்.** ஸ்டெயின்லஸ் ஸ்டீலும் செம்பும் அணுவிற்கு அணு இணைந்திருப்பதால், அவற்றின் கூட்டு இணைபிரியாதது. மேலும், பாத்திர வெளிச்சுவரின் அடிப்பகுதி களைச்சுற்றிலும் கூட செம்பு "மூடியிருப்பதால்", தீயின் வெப்பம் முழுமையாகப் பயன்படுகிறது: சூடு ஒரேசீராகப் பரவுகிறது.

இல்லத்தரசிக்கு அதிக ஓய்வு நேரம். வேலைக்குச் செல்லும் பெண்ணிற்கு துரித சமையல் அனுகூலம். அனைவருக்கும் எரிபொருள் செலவில் சேமிப்பு. பக்குவமான சமையல். பணத்திற்கு நீடித்தகால பலன்.



போலிகள் ஜாக்கிரதை. 'Kali' டிரேடு மார்க் உள்ளதா என கவனிக்கவும்.



விற்பனை ஏஜெண்ட்:

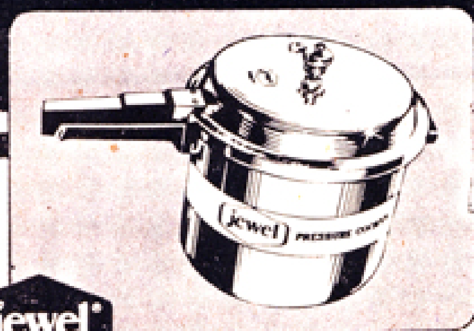
ஸ்ரீ வித்யா ஏஜன்ஸீஸ், கும்பேசுவரர் சன்னதி, கும்பகோணம்—612 001

ரீஜனல் ஏஜெண்டுகள்:

சம்மு & கோ., த.பெ.எண். 3622, ம.கா. ரோடு, எர்ணாகுளம், கொச்சின்—682 011 போன்: 361139
ஈஸ்ட் இண்டியா கம்பெனி, 3, அம்ரிதா பேனர்ஜீ ரோடு (காளிகாட் P.O. எதிரில்) கல்கத்தா—700 036 போன்: 471840
விக்டரி மெட்டல்ஸ், 10 1, கேத்வாடி மெயின் ரோடு, பம்பாய்—400 004. போன்: 380 075/354507.
J. C. மன்சந்தா, 15A/38, கரோல்பாக், புதுதில்லி—110 055 போன்: 562019.



முத்திரை பெற்ற ஒரே பிரஷர்குக்கர்!



IS : 2347



jewel PRESSURE COOKER

ஜீவல் பிரஷர்குக்கர்

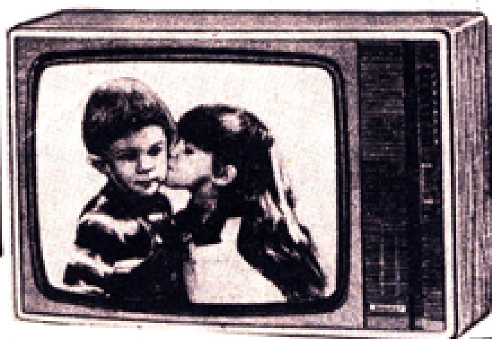
அங்கீகாரம் பெற்ற சென்னை விற்பனையாளர்கள்

S. சங்தோஷ நாடார் (பர்ம்) நைனியப்ப நாயக்கன் தெரு. போன் 37050. S. சங்தோஷ நாடார் & சன் நவினிங்பஜார் போன் 36046, 31752. M. எத்திராஜுலு நாயுடு நவினிங்பஜார் போன் 32106. S. செல்லத்துரை நாடார் கார்ப்பரேஷன் வண்ணாரபேட்டை போன் 553227. சுந்தர் ஸ்டோர்ஸ் உஸ்மான் ரோடு தி. நகர். போன் 443834 சேகர் ஸ்டோர்ஸ் ஆற்காடு ரோடு கோடம்பாக்கம் போன் 422436 ஜின்னா எண்டர்பிரைசஸ் ரத்தன் பஜார் போன் 37815. அம்பிகா ஸ்டோர்ஸ் ஆற்காடு ரோடு வடபழனி போன் 420833 அம்பிகா மெட்டல் ஸ்டோர்ஸ் லஸ் மைலாபூர்.

உன்னத வண்ணம் உயர்வான திறன்

பாரத்

கலர் விஷன்



நவீன ஜப்பானிய தொழில் திறனுடன் கூடிய
பாரத் டி.வி. உங்கள் இல்லத்தில் புதிய வண்ணங்களை
நிறைக்கும் இனிய ஒசை நயம். தெளிவான காட்சி
தானியங்கும் பாதுகாப்பு சாதனம் மற்றும்
தனியான V.C.R. இணைப்பு மேலும் பல
சிறப்பு அம்சங்கள்.

அனைத்து முன்னணி டீலர்களிடமும் கிடைக்கும்.



பாரத் டெலிவிஷன் லிமிட்டெட்
''கேதட்ரல் அப்பார்ட்மெண்ட்ஸ்''
30-A, கேதட்ரல் கார்டன் சாலை,
(ஹோட்டல் பாம்குரோவ் அருகில்)
சென்னை-600 034. போன் 446379

அவன் சென்ற பிறகும் மனம் தொடர்ந்து அந்த விஷயத்திலேயே லயிக்கிறது. இதற்கும் ஏதாவது ஏற்பாடு செய்ய வேண்டுமென்று அவன் முனைந்தது உண்மைதான். மைசூருக்குக் கிளம்புமுன் வக்கீல் அனந்தாசாரைக் கூடப் போய்ப் பார்த்திருந்தாள். ஒண்டிக் கட்டையாக இருந்து கொண்டு அவன் சம்பாதிப்பதே அவளுக்கு ஏதேஷ்டம். அதனால் சொத்து எல்லாவற்றையும் திரட்டி ஒரு டிரஸ்ட் போல் ஏதாவது செய்து இந்த மாதிரி விஷயங்களுக்கு நிதியுதவிக்கு வகை செய்ய வேண்டுமென்று. அவரும் எல்லாம் செய்வதாகத்தான் சொல்லியிருந்தார். ஆனால் சமீபத்தில் அவரிடமிருந்து வந்த கடிதம்.... எல்லாம் அத்தனை லகுவில் நடந்து விடுவதற்கில்லையென்று சொல்கிறது. லட்சுமி ஏகத் தகராறு செய்கிறாளாம். கோர்ட்டு, கேஸ் என்றுகூட முஸ்தீபு செய்வதாயும், அவரே சரியாய் விசாரித்து சமாளிக்கப் பார்ப்பதாயும் எழுதியிருந்தார்.

ஏன் எங்கோ இவ்வளவு தூரத்தில் நான் இருந்தால்கூட என்னை விரட்டி வருத்துகிறார்கள். அவ்வளவு தூரம் அவர்கள் கண்ணை உறுத்தும்படி நான் என்ன குற்றம் செய்து விட்டேன்.... என்று யோசிக்கையில் —

சற்று முன்னிருந்த காதம்பரியாக அவள் இல்லை. பிரபுவோடு பேசியபோது தலை காட்டிய குறும்போ, துளிர்த்த உற்சாகமோ இல்லை. மாறாக, சோகம் மனத்தில் மெல்ல மெல்ல நிறைகிறது. நினைவு தன்னிச்சையாக கடந்து போன வாழ்க்கையை அசை போடுகிறது.

(தொடரும்)

வடகம், அப்பளம் தயாரிக்க வேண்டிய பச்சை மிளகாய், எலுமிச்சம்பழம் ஆகியவற்றின் விலை கோடையின் கடுமை போல், கடுமையாகிவிடும் என் பது யாவருக்கும் தெரியும். தற்போது சற்று மலிவாக கிடைக்கும் போதே வாங்கி வைத்துக் கொள்வது பயனுள்ளதாக இருக்கும். எப்படி?

"எலுமிச்சம் பழங்களை சாறு எடுத்து, நாலு டம்ளர் சாற்றிற்கு ஒரு டம்ளர் என்று உப்பு சேர்த்து கலக்கி, அத்துடன் ஒரு ஸ்பூன் சிட்ரிக் ஆஸிட் பொடி (Citric Acid Powder) மற்றும் பொட்டாசியம் — மெடாபைசல்பேட் (Pottassium Metabisulphate) முக்கால் ஸ்பூன் போட்டுக் கலக்கி வைத்துவிடவும். இது பல மாதங்கள் கெடாமல் இருக்கும். இதை வடகத்திற்கு மட்டுமல்ல. மற்ற தேவைகளுக்கும் பயன்படுத்தலாம். செய்து வைத்து ஒரு வாரம் கழித்து உபயோகிக்கத் தொடங்க வேண்டும். (ரசம், உப்புமா ரவை, அவல், பொடி மாஸ் யாவற்றிற்கும் பயன்படுத்தலாம்).

பச்சை மிளகாயையும் காம்பு நீக்கிச் சுத்தம் செய்து, மிக்ஸியில் அரைத்து எடுக்கவும். ¼ கிலோ மிளகாய்க்கு இரண்டு பிடி உப்பு என்று போட்டு அரைக்கவும். விதையும் நன்கு மசிந்துவிடும். வெயிலில் தட்டி நன்கு காய வைக்கவும். காய்ந்த பிறகும் ஒருமுறை அரைத்து விட்டால் நைஸாக இருக்கும். பல மாதங்கள் கெடாமல் இருக்கும். அவசர சமையலுக்கும், மிகவும் கைகொடுக்கும்.

இந்தப் பொடி வடகத்திற்கு மட்டுமல்ல, பச்சை மிளகாய் தேவைப்படும் இடத்தில் எல்லாம் கைகொடுத்து உதவும். மோர்க் குழம்பு முதலிய யாவும் செய்ய முடியும்.

கத்தரிக்காய் கைகொடுக்கும்

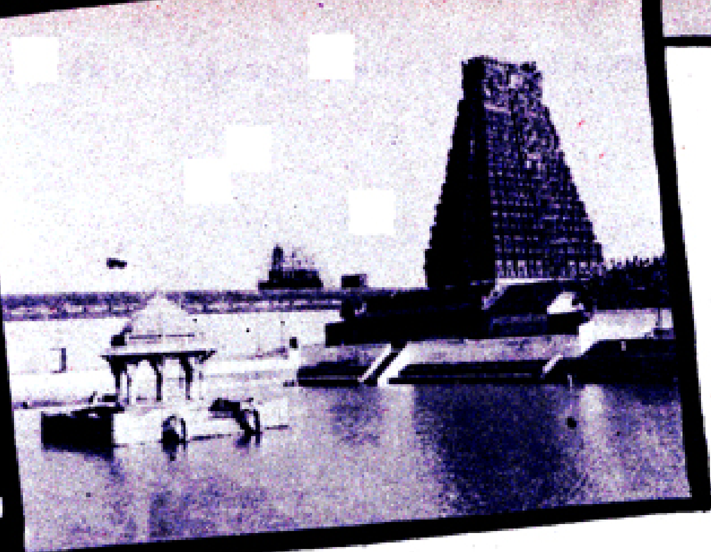
இட்டிலிக்குத் தொட்டுக் கொள்ள சட்னி, திமர் என்று வரும் விருந்தாளியின் வருகையால் அதிகமாக்கத் தேவையான தேங்காய் இல்லையா; கத்தரிக்காய் இருக்கிறதா? கவலையை விடுங்கள். இரண்டு (அ) நான்கு கத்தரிக்காய்களை இட்டிலிப் பானையில் உள்ள, அடியில் உள்ள நீரில் போட்டு வேக விடுங்கள். (முழுசாகக் காம்புடன்) பிறகு எடுத்துத் தோல், காம்பு நீக்கி, தேவையான காரம் சேர்த்து, அரைத்து, தேங்காய் சட்னியுடன் சேர்த்து விடுங்கள். நீங்கள் சொன்னால் தவிர யாருக்கும் நீங்கள் சேர்த்திருப்பது தெரியாது. அனுபவத்தில் செய்து சமாளித்தது.

சீடையில் துளை

சீடை வெடிக்கிறதா? கவலைப்படாதீர்கள். ஒரு தென்னம் ஈர்க்கால் ஒவ்வொரு சீடையிலும் துளை போடுங்கள். இப்போது எண்ணெயில் போடுங்கள், வெடிக்காது.(அனுபவத்தில் கண்டது). கிருஷ்ணனுக்கு சீடை மாலை போட்டும் மகிழலாம்.

— டி. இந்திராணி.

எங்கள் ஊர்



சோழவள நாட்டில் திருமால் கோயில் கொண்டு எழுந்தருளியிருக்கும் திருத்தலங்களில் ஒன்றான ராஜமன்னார்குடியில் மூர்த்தி, ஸ்தலம், தீர்த்தம் ஆகிய மூன்று சிறப்புக்களும் ஒருங்கே அமையப்பெற்றிருக்கிறது.

இத்தலம் கும்பகோணத்திற்கு நேர் தெற்கே 20 மைல் தூரத்திலும், தஞ்சாவூரிலிருந்து கிழக்கே 28 மைல் தூரத்திலும் உள்ளது. கோயில் ஊருக்கு மேற்கே பெரிய கோயில் என்னும் பெயருடையதாய் 154 அடி உயரமுள்ளதாய், மிகக் கம்பீரமான ராஜகோபுரத்துடனும், கருங்கல் மதிலுடனும் காட்சி தரும் கோபுர தரிசனம் கோடிப் புண்ணியமல்லவா? தவிர, "மன்னார்குடி மதில் அழகு" என்னும் அழகிய பெயரையும் பெற்றது இக்கோயில்!

"சண்பகாரண்யம்"

ஆறு ஏக்கர் சதுரமுள்ள இக்கோயிலைச் சுற்றி ஏழு பிராகாரங்களிலும், பதினாறு கோபுரங்களுமுண்டு. இதில் மூன்றாம் பிராகாரமான "சண்பகப் பிராகாரம்" பிரசித்தமானது. ஏனெனில், இங்கு சண்பக மரங்கள் ஏராளமான உள்ளன. அதனால் இந்த ஸ்தலம் "சண்பகாரண்யம்" என்ற அழகிய பெயரைப் பெற்றது போலும்!

இக்கோயிலின் ஸ்தல விருட்சம் "புன்னாகம்" (புன்னை மரம்) பிராகாரம் வடபாகத்தில் அமைந்துள்ளது. கோயிலைச் சூழ்ந்து நாற்புறமும் ஒன்பது தீர்த்தங்கள் வரையுள்ளன. அதில் ஹரித்திரா நதி என வழங்கும் பெரிய தெப்பக் குளமும், கோப்ரளயமும், ஸ்ரீ கிருஷ்ண தீர்த்தமும் வெகு விசேஷமாகக் கருதப்படுகின்றன.

ஹரித்திரா நதி

ஹரித்திரா நதி என வழங்கும் இப்பெரிய தெப்பக் குளத்தின் பரப்பளவு இருபத்து மூன்று ஏக்கராகும். இது கோயிலில் இருந்து நேர் வடக்கே நீடாமங்கலம் கற்சாலையில் மூன்றாவது பர்லாங்கில் உள்ளது. இதில் எக்காலத்திலும் ஸ்நான விசேஷம் உண்டு. இதிலிருந்துதான் பெருமானுக்கு நாள்தோறும் திருமஞ்சனத்திற்குத் தீர்த்தம் கொண்டு வரப்படுகிறது.

ஆனி மாதப் பௌர்ணமியில் இக்குளத்தில்தான் தெப்ப உற்சவம் நடைபெறும். இதன் மத்தியில் பிராகாரம், திரு மதிலுடன் கூடிய கோயிலில் மூலவர் வேணுகோபாலராய் ருக்குமணி, சத்ய பாமையுடன் எழுந்தருளியிருக்கிறார்; அங்கு போய் வர படகு வசதியுண்டு.

பாம்பணி நதி

மன்னார்குடி நகருக்குத் திலகம் போல் விளங்குவது பாம்பணி நதியாகும். இது பெரும்பாலும் பாம்பு போல வளைந்து வளைந்து, ஹரித்திரா நதிக்கு வடக்கிலிருந்து கிழக்கு நோக்கி ஈசான திசையில் திரும்பி ஸ்ரீ ராஜகோபால ஸ்வாமி சந்நிதிக்கு நேரே ஓடுகிறது; இது ஜீவ நதி; இதனை "பாம்பணியாறு" எனவும் வழங்குவதுண்டு.

வைகாசி பௌர்ணமி காலையில் பெருமான் கருட வாகனத்தில் புறப்பட்டு பாம்பணியாற்றில் தீர்த்தம் வழங்குவார். பிரம்மோத்ஸவத்தில் திருமுளைக்கு மண்ணும், ஆடி சுக்ல ஏகாதசியில் ஜேஷ்டாபிஷேகத்துக்குத் தீர்த்தமும் இங்கிருந்துதான் கொண்டு வரப்படுகிறது.

சோழ மன்னர்கள் காலத்தில் எடுப்பிக்கப் பெற்ற திருமால் திருக்கோயில்களின் அமைப்பு முறையைக் காண வேண்டுமாயின் இக்கோயிலுக்கு அவசியம் விஜயம் செய்ய வேண்டும். முதற் குலோத்துங்க மன்னன் கட்டியதைப் போன்ற அமைப்பு முறை பிற இடங்களில் இல்லை எனலாம். விமானம் முற்றிலும் செங்கல் திருப்பணியாலானது. அதிலுள்ள சுதைப் படிவங்கள் கண்ணனது லீலா விநோதங்களை உணர்த்துவன.

மூலஸ்தானம்

ஸ்ரீ வாஸுதேவர் சங்கு, சக்கரம், கதையுடன் நான்கு கைகளையுடையவராய், கிழக்கே திருமுக மண்டலத்துடன் நின்ற திருக்கோலமாய் இரு பக்கங்களிலும் ஸ்ரீதேவி, பூதேவியுடன் பிரம்மனால் சிருஷ்டிக்கப்பட்ட சுயம்பு விமானத்தின் கீழ் விளங்குகிறார். இவ்விதம் காட்சியளிக்கும் ஸ்தலம் இது ஒன்றைத் தவிர பிற இடங்களில் இல்லை என்பர் சேவார்த்திகள்.

பிரம்மதேவனால் உண்டு பண்ணப்பட்ட விமானமானதால் இதற்கு சுயம்பு ஸ்தலம் என்றும், ஸ்ரீ வாஸுதேவப் பெருமாள் வசிக்கும் இடமாதலால் இதற்கு "வாஸுதேவ புரி" என்றும் புராண இதிகாசங்களால் வழங்கப்படுவது கண்கூடு. இது மகா பாரதம், ஹரி வம்சம் சேஷதர்மம், பிரம்மாண்ட புராணம், ஸ்காந்த புராணம், நாகர காண்டம், ஸ்ரீரங்க புராணம், திருப்பதி புராணம் — இவற்றில் விரிவாக எழுதப்பட்டுள்ளது.

உற்சவர்

உற்சவ ராஜகோபாலன் பசுவுக்கு முன்னால் நின்ற திருக்கோலமாய் ஏகவஸ்திரத்துடனும், ஒரு காதில் குண்டலமும், மற்றொரு காதில் ஓலையும் (தாடங்கமும்) அணிந்து, வலது கையில் கோலுடன் சிறிது சாய்ந்து ருக்மிணி, சத்யபாமையுடன் நிற்கும் திருக்கோலம்.

சந்தான கோபாலன்

ஆதிசேஷ சயனராய் கட்டை விரலைச் சுவைத்துக் கொண்டிருக்கும் திருக்கோலம். இந்த மாமதலைபிரானை நன்கு பிரார்த்தித்து, கையிலே எழுந்தருளச் செய்பவர்களுக்கு — அவர்கள் ஆணாயினும் சரி, பெண்ணாயினும் சரி — புத்திர சந்தானம் நிச்சயம். இதனால் பல சேவார்த்திகள் பக்தியுடன் கையில் எடுத்து மடியில் வைத்துக் கொள்வதை இன்றும் காணலாம். இதை அநுபவத்தில் அடைந்தவர் அநேகர். அது அப்படியே பலித்து வருவது கண்கூடு.

ஆண்டாள் திருக்கோலம்

பக்தர்களின் விருப்பப்படி இங்கு ஆண்டாள் திருக்கோலம், மோகினி அலங்காரம் செய்து சேவை சாதிக்கப்படுகிறது. இது ஸ்ரீ வில்லிப்புத்தூர் ஆண்டாளது திருக்கோலத்துக்குச் சமமாகவே இருக்கும்: அது போலவே ஸ்ரீரங்கம் மோகனலங்காரமும்.

தாயார் மூல ஸ்தானம் — சம்பக லக்ஷ்மி, உற்சவர் — செங்கமலத் தாயார். ஹேமாப்ஜ நாயகி, ரக்தாப்ஜ நாயகி என்றும் வடமொழியில் சொல்லப்படுகிறது.

சந்நிதிக்கு முன் ஆயிரக்கால் மண்டபம் உள்ளது. அதில் சிற்பச் செல்வங்களுக்குக் குறைவில்லை. எங்கும் இது போல இல்லாதபடி ஒரு கருங்கல்லால் ஆகிய சுமார் 54 அடி உயரமுள்ள ஒரு கருட ஸ்தம்பம் கம்பீரமாக நிற்கிறது. கோயிலின் முன் வாசலில்



உற்சவம்

அதன் உச்சியில் கருட ஆழ்வார் அஞ்சலித்த கையராய் மேற்கு நோக்கிப் பெருமானைச் சேவித்த வண்ணமாயிருக்கிறார். அதிலேயே தீபம் வைக்கவும் இடமிருப்பதால் அது தீப ஸ்தம்பமும் ஆகிறது.

இக்கோயிலில் பஞ்சமுக ஹனுமார் வாகனமுள்ளது. இது பெரும்பாலும் அபூர்வமாகவே கோயில்களில் காணப்படும் என்கிறார்கள். அதன் வரலாறு ஒருவருக்கும் சரியாகத் தெரியவில்லை; மிக்க வனப்புடன் காட்சியளிக்கிறது. ஐந்தாம் திருநாளன்று இவ்வாகனத்தில் ஸ்ரீ ராஜகோபாலன் மரவுரி தரித்த ராமனுகக் காட்சி தந்து பிரதான வீதிகளில் சேவை சாதிப்பவர்.

ஆங்கிலேய துரையின் பக்தி

இக்கோயிலில்தங்ககருடவாகனம்,தங்கக் குதிரை வாகனம், இரண்டையும் செய்து வைத்தவர் ஓர் ஆங்கிலேயர். அவர் இம் மாவட்டத்தில்,மாவட்ட கலெக்டராகப்பணியாற்றி வந்தார். வேலையில் கண்ணும் கருத்துமாக ஏழைபங்காளராக வாழ்ந்து வந்தார்.

அவருக்குக் கடுமையான வயிற்று நோய் வெகுகாலமாக இருந்து வந்ததால் எவ்வளவு வைத்தியம் செய்தும் பயன் இல்லை. அவர் நிலைமையை நன்கு அறிந்த கிராம அதிகாரியொருவரின் வேண்டுகோளின்படி 'பெருமாளைப் பிரார்த்தித்துத் தன் நோய் நீங்க வேண்டினர்.

அவர் உள்ளன்போடு வேண்டிய பிரார்த்தனை வீண் போகவில்லை. நாளடைவில் வயிற்று நோய் முற்றிலும் தீர்ந்து விடவே, தன் காணிக்கையாக இந்த வாகனங்களைத் தம் மேற்பார்வையில் செய்து வைத்ததாகக் கர்ண பரம்பரையாக இங்குள்ள பெரியோர்களால் சொல்லப்பட்டு வருவது வெளிப்படையாகும்.

உற்சவங்கள்

இக்கோவிலில் பங்குனி பிரம்மோற்சவமும், ஆடிப்பூர உற்சவமும் விசேஷமாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. பங்குனி பிரம்மோற்சவம் 18 நாட்கள் நடைபெறுகிறது. அதில் 12 ம் திருவிழா கருடசேவையும், 16 ம் நாள் வெண்ணெய்த்தாழி உற்சவமும்முக்கியமானது.

ஆடி மாதம் நடைபெறும் ஆடிப்பூர உற்சவம் தாயாருக்கு மட்டும் 10 நாட்கள் நடைபெறுகிறது. தாயார் ''படி தாண்டாப் பத்தினி'' யானபடியால் இவ்வுற்சவம் கோயில் பிராகாரத்திலேயே நடைபெறும்; வீதிகளுக்குச் செல்வதில்லை. பூரம் கடைசி நாள் அன்றுதான் விழா முடிவுறும்.

வெண்ணெய்த்தாழி!

கண்ணன் பாலகனுய், சர்வ ஆபரணங்களையும் பூண்டவனுய், வெண்ணெய்க் குடத்தைக் கையில் வைத்துக் கொண்டு பல்லக்கில் எழுந்தருளும் காட்சி மிக அற்புதமாகும்.

அன்று தவழும் திருக்கோலமான அலங்காரத்தில் முன் அழகும், பின் அழகும் காணக் காணத் தெவிட்டாத இன்பந் தரும். ''தோள் கண்டார், தோளே கண்டார்; தொடு கழல் கமலமன்ன தாள் கண்டார் தாளே கண்டார்'' என்பதற்கிணங்க, கண்டோர் மனங் கவரும் கண்ணனை இவ்வுற்சவத்தில் சேவித்தல் அவசியமாகும். அன்று பக்தர்களின் கூட்டம் அளவிட முடியாதது.

சன்மிஷ்டை



நெய் உருக வைத்த சில நிமிடங்களில்
கெட்டியாகிவிடும். இதைத் தவிர்க்க
வேண்டுமானுல் நெய் கின்னத்தை
பிரிட்ஜ் இருந்தால் அதன் ஸ்டெபிலைஸ
ரின் மேல்வைத்திருந்தால்எப்பொழுதும்
உருகியபடி இருக்கும். மேலும் பிஸ்கட்,
வேர்க்கடலை போன்றவற்றை வைத்தா
லும் எப்பொழுதும் மொர மொரப்பாக
வும், சூடாகவும் இருக்கும்.

— பிரியா பாலு.

நீங்கள்...
தரமான பொருளைப் பெற அதிகமாக
செலவு செய்கிறீர்களா?
அல்லது மட்டமான பொருளே போதும்
என்று இருந்து விடுறீர்களா?

பிஜ் கொண்டு அதை மதிப்பிடுங்கள்

விலையிலே

பிஜ், சிறந்த முறையில் சிக்கனம் மற்றும் தரம் இரண்டையும் பிணைக்கிறது. உண்மையில், பிஜ் அளிக்கும் சிக்கனம் இருதரப்பட்டது. இதோ கண்டுகொள்வீர்—இதா நன்கறிந்த துலக்கும் பவுடர்களைவிட பிஜ் 25% குறைந்தவிலை கொண்டது. அத்துடன், மட்டமான துலக்கும் பவுடர்களைவிடக் குறைந்த அளவே பிஜ் போதும் மாசற்ற பளபளப்பு வீசுவதற்கு.



செயல்திறனிலே

எவர்ஸில்வர் பாத்திரங்கள், கண்ணாடிப் பாண்டங்கள், வாஷ் பேஸின்கள், எவற்றிலிருந்தும் ஸூப்பர் பிஜ், கறைகள், கசடு, பிசுக்கு இவற்றை தீவிரச் செயல் புரிந்து நீக்கி விடுகிறது. விரைவில் நுரைவளம் பெருகும் திறனுல் நாசுக்கான பாகங்களையும் சொரசொரப்பான பாகங்களையும் மேன்மையாகவும், எளிதாகவும் சுத்தம் செய்கிறது. பல-வித உபயோக பிஜ் இருக்கையிலே வெவ்வேறு துலக்கும் தேவைகளுக்கு விலை அதிகம் கொடுத்து வெவ்வேறு பவுடர்கள் வாங்குவானேன்? உயர்ந்த சேமிப்பு மற்றும் உயர்ந்த செயல்திறன்—இவை சரியான அளவில் இணைந்த பிஜ் வாங்குவீர்.

கோத்ரேஜ் தயாரிப்பு

விலையோ குறைவு, தரமோ உயர்வு



டாக்டர் சாந்தா

புற்று நோய்க்குப் புதிய சிகிச்சை

அமெரிக்க விஞ்ஞானிகள் புற்றுநோயை குணப்படுத்த ஒருபுதியவழிமுறையைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். மனித உடலிலுள்ள பாதுகாப்புத் துறையினைக் கொண்டே புற்று நோய் அணுக்களை ஒழிப்பதுதான் இந்தப் புதிய திட்டம்.

அமெரிக்காவிலுள்ள தேசியப் புற்றுநோய் கழகத்தின் விஞ்ஞானிகள் மனித நோயாளிகளுக்கு முதல் தடவையாக இந்தப் புதிய சிகிச்சை முறையை கைக் கொண்டார்கள். இந்தப் புதிய முறை புற்று நோய்க் கட்டிகளை முழுதும் அரித்தோ, கரைத்தோ விடுகின்றன.

அமெரிக்க தேசிய புற்றுநோய்க் கழகத்தின் சஸ்திர சிகிச்சைப் பிரிவு பிரதம தலைவர் டாக்டர் ஸ்டீபன் ரோஸன்பர்க், ''இதுதான் புற்றுநோயைக் குணப்படுத்தப் புதிய வழியாகும்'' என்று உரைக்கிறார்.

இந்தப் புதிய புற்றுநோய் சிகிச்சையில் இரத்தத்திலுள்ள வெள்ளை அணுக்கள் (Lympocytes) புற்றுநோய் நோயாளியின் உடலிலிருந்து எடுக்கப்பட்டு விடுகின்றன. இந்த வெள்ளை அணுக்களில் ஒரு சோதனைக் குழாவில் 'Interleuken — 2' கலக்கப்பட்டு ஓர் இயற்கை ஹார்மோனாக மாற்றப்பட்டு புற்றுநோ ய் எதிர்க்கப்படுகிறது. இப்படி குணப்படுத்தப்பட்ட அணுக்கள் 'LAK' (Lymphokine activated Killer) என்ற பெயரில் புற்றுநோய் நோயாளியின் உடலில் செலுத்தப்படுகின்றன. உடலில் கூடுதலாக 'Interleuken — 2' உத்வேகத்துடன் அனுப்பப்படுகிறது. 'லாக்' அணுக்கள் உடலில் பல்கிப் பெருகி புற்று நோய் அணுக்களை மட்டும் கொன்று குவிக்கின்றன. ஆனால், சாதாரண அணுக்களை அழிப்பதில்லை.

இந்தப் புதிய வழிமுறையைக் கண்டுபிடித்த ஆராய்ச்சியாளர்கள் இந்தச் சிகிச்சை இன்னும் பரிசோதனையில் இருப்பதாகவும், தூண்டுதல் முறையினால் ஒரு சில கெடுதல்கள் விளையலாம் என்றும் எதிர்பார்க்கிறார்கள். தற்சமயம் இந்தப் புதிய புற்றுநோய் சிகிச்சை அமெரிக்காவிலுள்ள தேசியப் புற்றுநோய் கழகத்தில் மட்டுமே செயல்பட்டு வருகிறது.

நூற்றுக்கணக்கான வியாதிகளில் புற்று நோய் ரத்தத்திலுள்ள வெள்ளை அணுக்களைப் பெருமளவில் பெருகி அழிந்து, கட்டுப்படாத அளவில் உடலைப் பாதிக்கும் கொடிய வியாதி என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

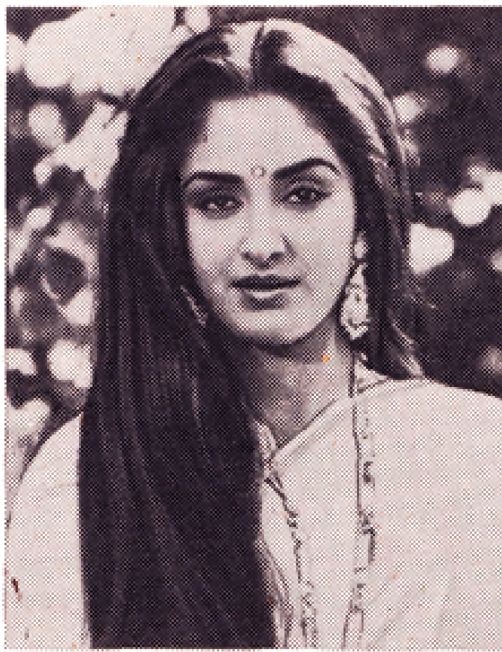
புற்றுநோய் மருத்துவத்தில் உலகப் புகழ் பெற்ற டாக்டர் சாந்தா (கேன்ஸர் இன்ஸ்டிடியூட், அடையாறு) விடம் 'இந்த முறை எவ்வளவு தூரம் வெற்றியளிக்கும் என்று கேட்டபோது —

''உலகம் முழுவதும் புதுமையாகவும் அதிக சக்திவாய்ந்ததுமான சிகிச்சை முறைகளைக் கண்டுபிடிக்க ஆய்வுகள் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றன. இந்த அறிக்கையில் கண்டுள்ளபடி புற்று நோய்க்கு வெள்ளை அணுக்களைச்சுத்தப்படுத்தும்முறையைப் பல வருஷங்களாக மதிப்பீடு செய்து வருகிறார்கள். இன்னும் தீர்வான தீர்ப்புக்கு வருவதற்கான சாத்தியக் கூறுகள் ஏற்படவில்லை. தற்சமயம் இத்தகைய புதிய சிகிச்சை முறையைப் பயன்படுத்தி அதன் விளைவாகப் புற்றுநோயின் விஷத்தன்மைகள்' 'நோய்த் தன்மைகள்' நீங்குமா என்பது இன்னும் ஆய்வுத் தன்மையிலேயே உள்ளது'' என்கிறார் இவர்.

— பி. எஸ். எம்.



டாக்டர் ஸ்டீவன் ரோஸன்பர்க்



"டாபர் ஆம்லா கூந்தல் தைலத்தின் நெடுங்கால ரகஸ்யத்தை இப்போது நானும் அறிவேன்"

Jaya Prada

"அது என்னுடைய கூந்தலை நாள் முழுவதும் கருமையாகவும், பட்டுப் போல் மிருதுவாகவும் வைத்திருக்கிறது.

டாபர் ஆம்லா கூந்தல் தைலத்தின் மகிமையை, அழகான நீண்ட கூந்தலுடைய ஒரு இளம் பெண்ணிடமிருந்து அறிந்து கொண்டேன். அவளும், அவள் தாயாரும் பல வருடங்களாக டாபர் ஆம்லா கூந்தல் தைலத்தை உபயோகித்து வருகிறார்களாம்.

இப்போது நானும் அவர்களுடைய ரகஸ்யத்தை பகிர்ந்து கொண்டு நாள்தோறும் டாபர் ஆம்லா தைலத்தை உபயோகித்து வருகிறேன். அது எனது கூந்தலுக்குத் தகுந்த ஊட்டமளிப்பதுடன், அதன் இயற்கை எழிலையும் அதிகரிக்கச் செய்கிறது. குளுமையான, மென்மையான மணமுடைய டாபர் ஆம்லா கூந்தல் தைலம், உங்கள் கூந்தலை மிருதுவாகவும், பட்டுப்போலவும் திகழச் செய்யும்.

இது பல பெண்கள் நீண்ட காலமாகப் பகிர்ந்து கொண்டுவரும் ஒரு ரகஸ்யம்."



டாபர் ஆம்லா ஹேர் ஆயில்

ஜெயபிரதா டாபர் ஆம்லா கூந்தல் தைலத்தின் ரகஸ்யத்தை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறார்.

டாபர் (டாக்டர் எஸ்.கே. பர்மன்) பி.லிட்..
ஹர்ஷா பவன், பிளாக்-இ,
கன்னாட் பிளேஸ், புது தில்லி-110001.

சொல்ல விரும்புகிறோம்

* அந்தந்த முகத்திற்கேற்ப அந்த முகங்களின் எண்ணேயும் அதே உருவத்தில் அமைந்து, அந்த ஒரு பக்கம், பொழுதை அழகாகப் போக்கியது.

கே. முத்துலட்சுமி, மயிலாடுதுறை.

* 'நல்ல ஆளுமை ஒரு காமதேனு' என்ற கட்டுரை 'ஆளுமை'யின் ஆற்றலே அற்புதமாய் விளக்கியது. ஆளுமையை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற எண்ண உணர்வை நெஞ்சிலே தோற்றுவித்தது. பாராட்டுகள்.

இந்திராணி சண்முகம், திருவண்ணாமலே.

* விசாகத் திருவிழாவுக்குச் செல்லும் பக்த கோடிகளுக்குச் சௌகரியமாக பழனியில் நடைபெறும் வைகாசித் திருவிழா விவரங்களே 'எங்களர் உற்சவம்' மூலம் வெளியிட்டு புண்ணியத்தைச் சம்பாதித்துக் கொண்டீர்கள்.

எஸ். ராஜகோபால், திருச்சி—16.

* சென்னையிலும் சரி, தமிழகத்தின் மூலே முடுக்குகளிலும் சரி, இந்த காப்பர்—டி விளம்பரத்தை பார்த்தபோதெல்லாம் அது பற்றி அறிய நிறைய ஆவல் இருந்தது. கூடவே பயமும் இருந்தது. இரண்டையும் ஒருங்கே மங்கையர் மலர் மூலம் அறிந்து போக்கிக் கொண்டபோது பாராட்டாமலிருக்க முடியவில்லே.

மதுராந்தகி, மதுரை—11.

* 'என்ன பெயர் வைக்கலாம்?' கட்டுரை நல்ல படிப்பினைதான். இருந்தாலும் 'நாயைக் ... பயப்படுபவர் ஒருவரின் பெயர் வீரப்பா; பிச்சையெடுப்பவர் பெயர் ... ராஜன்; தலை வழுக்கையாக உள்ளவரின் பெயர் அருணஜடை போன்ற பெயர் விநோதங்களேயும் குறிப்பிட்டிருந்தால் நன்றாக இருந்திருக்குமே!

ஜயாறு எஸ். வாசுதேவன், சென்னை—14.

* சுமங்கலி எழுதிய குறுநாவல் 'ஒரு அக்னி குளிர்கிறது' மிகப் பிரமாதம். மீனுவின் மன அக்னிமட்டுமா குளிர்ந்தது. சுபமான முடிவை படித்து எனது மனமும் கூட குளிர்ந்தது. பெண் மனதின் துல்லியமான உணர்வுகளே எடுத்து எழுதியவிதம் பாராட்டும்படி அமைந்துள்ளது.

துளசிபாய், விழுப்புரம்.

* அழகேவா என நமது உடல் ஆரோக்கியத்திற்காக எல். ஆர். லட்சுமி அவர்கள் வாரி வழங்கியிருந்த அழகுக் குறிப்புகள் யாவும் போற்றிப் பாதுகாக்க வேண்டிய சங்கதிகளாகும்.

இரா. வனேயாபதி, தோட்டக்குறிச்சி.

* வார்த்தை ஜாலங்கள் எதுவுமில்லாத யதார்த்தமான மாலனின் பேட்டி அவருடைய சிறுகதைகளேப் போலவே சுவையாக இருந்தது.

எஸ். காயத்ரி சந்திரசேகரன், இருஞ்ஞை இரி

* எளிதான ஐஸ்கிரீம் செய்து பார்த்தேன். மிகவும் சுவையாக இருந்தது. செலவு அதிகமில்லாமலும், செய்முறையும் எளிதாக இருந்ததால் வெயிலுக்கு இந்த ஐஸ்கிரீம் குளுகுளு' என்று இருந்தது.

பால ராஜேந்திரன், சென்னை—12.

'ப்யூட்டி பார்லர்' உரிமையாளர் — திருமதி பிரேமா நரசிம்மன்



1. கொட்டும் தலைமுடிக்குச் சிறிது சூடு செய்த தேங்காய் எண்ணெயுடன், சிறிது விளக்கெண்ணெய் கலந்து முடிகால்களில் தேய்த்து ஒரு மணி நேரம் ஊற வேண்டும். பின், ஷாம்பூ அல்லது சீயக்காய் பொடி போட்டு அலசி செம்பருத்தி இலையை நன்றாக அரைத்துத் தலைமுடியில் பூசி, 10 நிமிடம் கழித்து அலச வேண்டும். முடி மிருதுவாகவும், பளபளப்பாகவும் இருக்கும்.

2. தினமும் முகம் (புருவம், நெற்றி முடி நீங்கலாக) கழுத்து கைகளில் தேனை பூசி ½ மணி நேரம் ஊறிக் குளிக்க வேண்டும். தோல் பளபளப்பாக இருக்கும். இதற்கு நிறம் போக்கும் தன்மை (Bleac hing effec t) இருக்கிறது.

3. முகத்திற்கு 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை முட்டையின் மஞ்சள் கரு, தேன் நான்கு சொட்டு, எலுமிச்சை சாறு நான்கு சொட்டு கலந்து புருவம் முடி நீங்கலாக தடவ வேண்டும். இருபது நிமிடம் கழித்து முகத்தைக் கழுவ வேண்டும்.

இதனால் பரு வராததோடு முகம் பொலிவாக இருக்கும்.

4. கண்களில் சிறிது விளக்கெண்ணெயை இரவில் படுக்கும் முன் போட்டுக் கொள்வது குளிர்ச்சியைத் தரும். கண்களைச் சுற்றிக் கருவளையம் உள்ளவர்கள், தினமும் பத்து டம்ளர் தண்ணீரை நிச்சயமாகக் குடிக்க வேண்டும். நன்றாகத் தூங்க வேண்டும். படுக்கும் முன் Skin கிரீமைத் தடவி மசாஜ் செய்து படுக்கலாம்.

5. கைகளில் சுருக்கம் உள்ளவர்கள், இரவில் படுக்கப் போகும் முன், கிளிசரின், பன்னீர் (Rose water) கலந்து தடவி படுக்க வேண்டும். இதனால் கைகளில் சுருக்கம் மறைந்து மிருதுவாக இருக்கும்.

6. கால்களில் வெடிப்பு இருந்தால், இரவில் படுக்கப் போகும் முன் நன்றாகக் கழுவி சுத்தமாகத் துடைத்து 'மெதிலேட்டட் ஸ்பிரிட்' பஞ்சில் ஒற்றிப் போட்டுக் கொள்ளவும். 'மெதிலேட்டட் ஸ்பிரிட்'டுக்குப் பதிலாக 'போரிக்ஸ் பவுடர் (Borex Powder) தண்ணீரில் கலந்து போடலாம்.

7. முகப்பரு போக மற்றொரு அருமையான வழி, ஓட்ஸ், ஃப்ளேக் (oats-flakes — கடைகளில் கிடைக்கும்.) தயிருடன் கலந்து தேய்க்கலாம். முகப்பரு கட்டுப்படுவதோடு, குறைந்து வலி இருக்காது.

8. வேர்க்குருவிற்கு நுங்கு நீரை தடவினால் சீக்கிரத்தில் குணம் தெரியும். ஆனால் வேர்க்குரு மீண்டும் வராமலிருக்க கூடுமான வரை உடையில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். 'சின்தடிக்ஃபைபர்' துணிகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

9. வெயில் காலத்தில் வேர்வை அதிகமாக வரும். அதைக் குறைக்க வேண்டுமானால் குளிர்ந்த நீரில் உடலைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். பிறகு மேக்கப் போடவும். அதேபோல, உடல், நிறம் கறுக்காமல் பாதுகாக்க கேரட், தக்காளி, வெள்ளரி மூன்றையும் ஒன்றாக அரைத்து, முகம் கழுவிவிட்டு இந்தக் கலவையைப் போட்டுக் கொண்டு அரை மணி நேரம் கழித்துக் கழுவ வேண்டும்.

10. நகங்கள் உடையாமலிருக்க, இரவில் படுக்கும் முன், வெதுவெதுப்பான ஆலிவ் எண்ணெயை நகத்தில் தடவி 'மசாஜ்' செய்யவும்.

11. 'லிப்ஸ்டிக்' விரும்பாதவர்கள் 'லிப் கிளாஸ்' உபயோகிக்கலாம். இதனால் உதட்டில் வெடிப்பு வராமல் பளபளப்பாக இருக்க உதவும். 'லிப் கிளாஸ்' கடைகளில் கிடைக்கும்.

12. தலைமுடி மிகவும் சுருட்டையாக உள்ளவர்கள் வெந்தயத்தை முதல் நாள் இரவே ஊறப் போட்டு, மறுநாள் தலையில் தேய்த்துக் குளிக்கவும். தொடர்ந்து இப்படிச் செய்தால் தலைமுடி சுருள்வது குறையும்.

13. பற்களும், ஈறுகளும் உறுதியாக இருக்க, ஈறுகளின் மேல் உப்பை எலுமிச்சம் பழச் சாறில் கலந்து தடவ வேண்டும். இதனால், ஈறுகளில் ரத்தக் கசிவுகளும் நிற்கும். ஆனால் பற்களில் அதிகக் கூச்சம் ஏற்படுகிறவர்கள் இதைத் தவிர்க்கவும்.

கவிதை ஆற்றின் கரையோரம் — ஒரு
கரும்புப் பூத்துச் சிரிக்குது — அது
எதுகை, மோனை பள்ளத்திலே/
எழும்பி எழும்பிக் குதிக்குது.

''கவிதை என்றால் என்ன என்று
எனக்குக்கொஞ்சம்சொல்லுங்க—கையில்
பேனா, நோட்டும் இருக்கிறது
எழுதிக் குவிப்பேன் பாருங்க!''

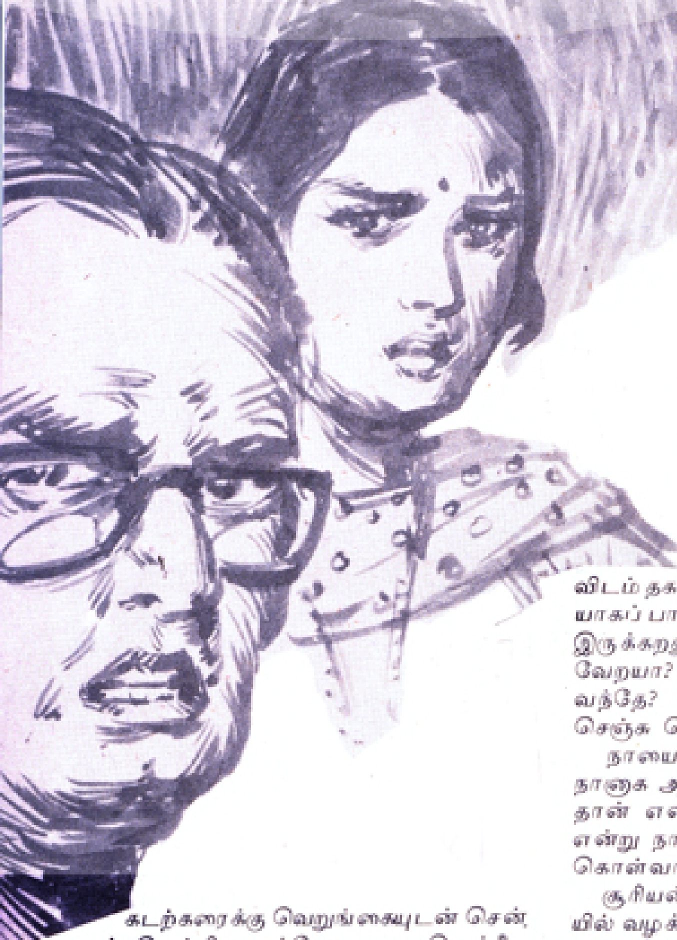
''எதனைப் பற்றி எழுதுவதென்று
எனக்கு இப்பக் குழப்பங்க!— என்னைக்
கொஞ்சம் தனியா விட்டால்
எழுதித் தருவேன் பாருங்க!''

''குழந்தை நானும் எழுதி இருக்கேன்
சரியா இருக்கா பாருங்க! — நீயே
ஒரு கவிதைன்னு அம்மா சொன்னா
காதால் நீங்க கேளுங்க!''

— இராஜலட்சுமி கோபாலகிருஷ்ணன்.
— குழந்தை. நித்யா ஜோன்ஸ்.







கடற்கரைக்கு வெறுங்கையுடன் சென்றவன் திரும்பி வரும்போது ஒரு வெள்ளை நாய்க் குட்டியுடன் வருவதை அம்மாதான் முதலில் பார்த்தாள்.

"இது என்னடி அதிசயமாயிருக்கு" என்று மோவாய்க்கட்டையில் கையை வைத்துக் கொண்டு அதிசயமாய்ப் பார்த்து, 'இது யாரோட நாய்' என்று கேட்ட கேள்விக்கு நான் பதில் சொல்லவில்லை.

கொண்டு வந்த நாய்க்குட்டியை ரேழியில் ஜன்னலுடன் கட்டி வைத்துவிட்டு கீழே ஒரு கிழிந்த பாயைப் பரப்பினேன். மளமள வென்று சமையற்கட்டுக்குப் போய் ஒரு அலுமினியத் தகட்டில் பால் ஊற்றி அதன் முன்னால் வைத்தேன். அந்த நாய்க் குட்டிக்கு நல்ல பசி போலும். ஆவலுடன் குடிக்க ஆரம்பித்தது.

இதற்குள் நாயைச் சுற்றி கும்பல் கூட ஆரம்பித்துவிட்டது. அக்கம்பக்கத்திலிருந்த சிறுவர்கள் எல்லாம் நாயை ஆவலுடன் சுற்றிக் கொள்ள ஆரம்பித்தனர். ஆபீசுக்குப் போயிருந்த அண்ணா அப்பொழுதுதான் வீடு திரும்பியிருந்தான். நாயைப்பற்றி அம்மாவிடம் தகவல் அறிந்தவன், என்னைக் கடுமையாகப் பார்த்துப் பேசினான். "இங்க மனுஷா இருக்கறதுக்கே எடம் பத்தலே. இதில நாய் வேறயா? எங்கிருந்து இதைப் பிடிச்சுண்டு வந்தே? பேசாம ஏதாவது உருப்படியா செஞ்சு பொழக்கறதுக்கு வழியப் பாரு!".

நாயை எங்கிருந்து நான் பிடிச்சேன்? நானாக அதைப் பிடிக்கவில்லை. அதுவாகத் தான் என்னைத் தேடிக் கொண்டு வந்தது என்று நான் சொன்னால் இவர்கள் புரிந்து கொள்வார்களா?

சூரியன் அஸ்தமிக்கும் நேரம் கடற்கரையில் வழக்கம் போல் அலைகளைப் பார்த்துக் கொண்டு நின்றவன், எதேச்சையாக இந்த நாயைப் பார்த்தேன். ஒரு சிவப்புப் பந்தைத் தேடிப்பிடித்து விளையாடிக் கொண்டிருந்தது. அதைப் பார்த்து நான் தற்செயலாக என் கைகளில் இருந்த ஒரு பிஸ்கெட்டை அதனிடம் போட்டேன். அது என்னைச் சுற்றி வர ஆரம்பித்துவிட்டது. பாவம். அது ஒரு எஜமானனைத் தேடுகிறது போலும். 'பார்ப்பதற்கு மிக அழகாக இருந்தது' அந்த வெள்ளை நாய்க்குட்டி மாலை ஏழு மணி வரை அதனுடன் அலைகளில் விளையாடிக் கொண்டிருந்தேன். நான் வீடு திரும்பும்போது அதுவும் கூடவே வந்தது. 'என்னையும் உன்னுடன் அழைத்துச் செல்லேன்' என்று கெஞ்சும் பார்வையுடன்.

நான் என் நிலைமையை யோசித்துப் பார்த்தேன். நானே வேலையில்லாமல் இந்த ரெண்டு வருஷமாய் 'தண்ட சோறு' சாப்பிட்டுக் கொண்டிருப்பவன். அடுத்த வேளை சோற்றுக்கு என் அப்பா, அண்ணாவை நம்பி இருப்பவன். இந்த நிலையில் ஒரு நாயை வளர்ப்பதற்கு எனக்கு என்ன தகுதி இருக்கிறது? ஆனாலும் ஏதோ தைரியத்தில் தீர்மானித்து

காரடை (இனிப்பு) செய்யும்போது அரை கிலோ அரிசி மாவிற்கு, வெல்லத் தண்ணீர் கொதிக்கும்போது நாலைந்து பலாப் பழச் சுளையை பொடியாக அரிந்து போட்டு மாவைக் கிளறி அடை செய்து பாருங்கள். ''தளதள'' வென்று துவண்டு பளபளப்பாகப் பார்வைக்கு இருப்பதுடன் உடையாமல் வரும். காரடையான் நோன்பு அன்று செய்து பாருங்கள்.

— மீனாட்சி கைலாசம்.

விட்டேன். இந்த நாயைக் கொண்டு போய் வளர்ப்பதென்று.

ஆனால் வீட்டிற்குப் போன பின்னால் தான் தெரிந்தது எனக்கு எப்பேர்ப்பட்ட எதிர்ப்பு காத்திருக்கிறது என்று. அண்ணா என்னை அலட்சியமாகப் பார்த்தான். 'நீயே இந்த வீட்டில் சுயமாக வாழத் தகுதியில்லே. இதுல நாயை வேற அழைச்சுண்டு வந்துட்டியே' என்பது போல்.

அம்மா. 'உனக்கு ஏன் இந்த ஆசையெல்லாம்! பேசாம வேலே தேடிக்கறதுல்ல பொழுதைக் கழி' என்று யோசனை கூறினாள்.

அப்பா என் பக்கம் இருந்தாரோ பிழைத்தேன். 'பாவம், பி. காம். படித்துவிட்டு வேலை வெட்டி இல்லாமல் சும்மா இருக்கிறானே?' என்று அப்பாவுக்கு என்மேல் ஒரு பச்சாதாபம். என் பக்கத்தில் வந்து ஆதரவாக மெதுவாகக் கூறினார். 'ஒனக்கு வேணும்னா இந்த நாயை இங்கேயே வெச்சுக்கோ. ஆனால் யாருக்கும் தொந்தரவு வராம பாத்துக்கோ.'

ஆக, அதுமுதல் அந்த நாய் என் பராமரிப்பில், எங்கள் வீட்டில் வளர ஆரம்பித்தது. அது 'பொமரேன்' இனத்தைச் சேர்ந்த பெண் நாய்க்குட்டி. ஜீடி என அதற்குப் பெயரிட்டேன். நான் ஜீடியை பராமரித்து வளர்த்தது போல எந்தத் தாய் நாயும் கூடத் தன் குட்டியை அரவணைத்திருக்க முடியாது. மூன்றே மாதத்திற்குள் என் கண்காணிப்பில் ஜீடி நன்றாக வளர்ந்தது. புத்திசாலித்தனமும் சாதுர்யமும் நிறைந்த நாய் அது. மிகக் குறுகிய காலத்திற்குள்ளேயே அது வீட்டில் எல்லோரிடமும் நல்ல பெயரை சம்பாதித்து விட்டது. வெட்டியாகக் குரைப்பதில்லை. ரேழி எல்லையைத் தாண்டி அது கூடத்துப் பக்கம் கூட வந்ததில்லை. தன் உரிமையின் எல்லையை உணர்ந்திருந்தது போல.

வீட்டில் எல்லாரையும் நன்கு அறிந்திருந்த போதிலும், என்னை மாத்திரமே தன் எஜமானனாக நினைத்து என்னைச் சுற்றிச் சுற்றி வந்தது. எனக்கும் என்னுடைய அசமந்தமான வாழ்க்கையில் ஜீடி வந்தது ஒரு மாறுதலாகத் தெரிந்தது. காலையிலும் மாலையிலும் அதை அழைத்துக் கொண்டு கடற்கரைக்கு 'வாக்கிங்' போவேன். அலைகளில் தண்ணீரில் விளையாடுவேன். எல்லாம் சுமுகமாகவே கொஞ்ச நாட்கள் ஓடிக் கொண்டிருந்தன.

இந்த நிலையில் நான் ஹைதராபாத்திலிருந்து என் அக்கா குடும்பத்துடன் லீவுக்கு வந்திருந்தாள். நாயைப் பார்த்த உடனேயே அக்கா புருஷன், 'இது எதுக்கு வீட்டுல சனியன். யாரு வளக்கறது' என்று அபிப்பிராயம் தெரிவித்துவிட்டு, ஒதுங்கிக் கொண்டு விட்டார். அக்காவுடைய ரெண்டு பசங்களுமே வால்கள். அதுலேயும் பெரிசை யாராலும் சமாளிக்க முடியாது. வந்த ஒரு வாரத்துக்குள்ளேயே ஜீடியை சீண்டி விளையாட ஆரம்பித்தது. ஏதோ நடக்கப் போகிறது என்று நான் பயந்து கொண்டேயிருந்தேன். அது நடந்தே விட்டது.

ஒரு நாள் பகல் நேரம் நான் வெளியில் போய்விட்டு வீட்டுக்குத் திரும்பிய சமயம் வீட்டில் ஏதோ ரகளை நடந்து கொண்டிருந்தது. எல்லோரும் ஜீடியைச் சுற்றி நின்று கொண்டு எதையோ விவாதித்துக் கொண்டிருந்தார்கள். ஜீடி எல்லோருக்கும் மத்தியில் குற்றவாளி போல் நின்று கொண்டு, தன்னுடைய இந்த புரியாத நிலைக்கு காரணத்தை வேண்டுவது போல் பேசுவோர் முகத்தையெல்லாம் தன் அறிவு சொட்டும் விழிகளால் மாறி மாறிப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தது. வீட்டு வாயிற்படியை மிதிக்கும் முன்பே அம்மாவின் பலத்த குரல் காதில் கேட்டது.

''வரட்டும் அவன். எத்தனை நாள் இந்த மாதிரி பொறுத்துக் கொண்டிருக்க முடியும்! இதுக்கு ஒரு முடிவு கட்டறேன். இந்த சனியனை மொதல்ல தொலைச்சுட்டுதான் மறு வேலே.''

இதன் மத்தியில் விசும்பலுக்கிடையில் அக்காவின் குரல். ''இந்த நாய் மட்டும் கொழந்தையை கடிச்சிருந்துதுன்னா என்ன ஆறது? யாரால் பட முடியும்? ஏதோ பகவான் புண்ணியத்துல ஒண்ணும் ஆகல. இன்னொரு வாட்டி கடிக்காதுன்னு யாரால சொல்ல முடியும்? அவருக்கு மட்டும் தெரிஞ்சதுன்னா உடனே மூட்டையைக் கட்டிண்டு கிளம்பு. இங்கேஇருக்கவேண்டாம்னுடுவார். அவரோ அக்காவகம் அடையார்ல இருக்கு.''

அம்மாவுடையகுரல் ரோஷத்துடன் எழும்பியது. ''நீ எதுக்கு இதுக்கோசரம் கிளம்ப

ரேன்ற. மொதல்ல இந்த நாயை எங்கயாவது கண்காணும தொலைச்சாத்தான் மனசுக்கு நிம்மதி. அவன் வரட்டும். மொதல்ல அதை செய்யச் சொல்றேன்!''

இதை அம்மா சொல்லி முடிப்பதற்கும் நான் உள்ளே நுழைவதற்கும் சரியாக இருந்தது. நடந்தது இவ்வளவுதான். என் அக்கா பிள்ளை ஜீடியுடன் விளையாடுகிறேன் பேர்வழியென்று அதை சீண்டியிருக்கிறான். கோபத்தில் நாய் தன் வாயைத் திறந்து பற்களைக் காட்டி உறுமியிருக்கிறது. பையன் பயந்து போய் அழுது அம்மாவிடம் ஜீடி கடிக்க வந்தது என்று சொல்லியிருக்கிறான். பையனை விசாரித்ததில் நடந்ததனைத்தையும் யூகிக்க எனக்கு அதிக நேரமாகவில்லை.

ஆனால் வீட்டிலுள்ள எல்லோருடைய தாக்குதலையும் ஒரே நேரத்தில் என்னால் சமாளிக்க முடியவில்லை. அம்மா, அண்ணா, அக்கா என்று தலைக்குத் தலை என்னைப் பிடித்து உலுக்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள். உடனேயே நாயை வெளியில் எங்கேயாவது விட்டு வர வேண்டுமென்று. இடையிடையில் நான் வேலையில்லாமல் சும்மா பொழுதை வீணாக்குகிறேன் என்ற பாட்டு வேறு.

போதாக்குறைக்கு எதிர்வீட்டுக்காரரர் வேறு சேர்ந்து கொண்டார்.

''சார், நான் அப்பவே சொல்லணும்னு பார்த்தேன். வீட்டுல எதுக்கு பொட்டை நாயை வச்சுண்டு இருக்கீங்க? வழில போற தெரு நாயெல்லாம் இதைப் பார்த்துண்டு கொறச்சுட்டு போறது. நேத்து ராத்திரி பூரா யாருக்கும் தூக்கமே இல்ல! சொல்றேனேன்னு கோவிச்சுக்கக் கூடாது. இதுக்கு ஏதாவது வழி பண்ணணும். பாருங்க இன்னிக்கு அது ஒங்க பாப்பாவையே கடிச்சிடுத்து.''

எனக்கு எல்லார் பேரிலேயும் கோபமாய் வந்தது. ஆனால் வழிதான் தெரியவில்லை. ஜீடியிடம் போய், 'நீ அந்த பையனைக் கடித்தாயா' என்று மிரட்டிக் கேட்டேன். அது என்னை உற்றுப் பார்த்துக் குலைத்துவிட்டு மன்னிப்புக் கோரும் பாவனையில் முனுமுனுத்தது.

கூட்டமெல்லாம் கலைந்த பின் நான் என்ன செய்யலாம் என்று ரொம்ப நேரம் யோசித்தேன். நாயை எங்கேயாவது விட்டுவிட்டு வருவதைத் தவிர வேறு வழியேயில்லை என்று தெரிந்தது. எங்கே விடுவது? எனக்குத் தெரிந்த நண்பர்களில் நாய் வளர்க்கக் கூடியவர்கள் யாருமேயில்லை என்று எனக்குப் பட்டது. கடைசியில் அதை கடற்கரையில் நான் கண்டெடுத்த இடத்திலேயே விட்டு விட்டு, வருவது என்று தீர்மானித்தேன்.

மாலையில் வழக்கம் போல் 'வாக்கிங்' கிளம்பினேன். ஜீடியும் உற்சாகத்துடன் கூட கிளம்பியது. வழியில் 'பேக்கரி'க்குப் போய் பிஸ்கெட் கேக்கெல்லாம் வாங்கிக் கொடுத்து அது ஆவலுடன் உண்பதை மனம் நெகிழப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன்.

கடற்கரையில் அலைகளில் ரொம்ப நேரம் மகிழ்ச்சியுடன் விளையாடிக் கொண்டிருந்தது. விளையாட்டு மும்முரத்தில் அது என்னைக் கவனிக்காத சமயம் மெதுவாக நழுவி ஒரு படகின் மறைவில் ஒளிந்து கொண்டேன். கடைசி முறையாக ஆசை தீர அது விளையாடுவதைப் பார்த்தேன். கண்ணீர் கண்களை மறைக்க ஒரே பாய்ச்சலாக அந்த இடத்தை விட்டு மறைந்து ரோடுக்கு வந்துவிட்டேன். பின்னால் திரும்பிப் பார்த்த போது வெகு தூரத்தில் ஜீடியை விட்டுவிட்டு வந்தது தெரிந்தது.

வீடு அமைதியாக களையிழந்து இருந்தது. அக்கா பிள்ளைகள் எல்லோரும் எங்கேயோ வெளியில் போய்விட்டு இன்னும் வரவில்லை. ஒன்றும் சாப்பிடாமல் வெறுமனே படுத்துக் கொண்டு விட்டேன். உள்ளே சமையலறையில் நான் சாப்பிட்டாயிற்றாவென்று அப்பா குரல் கேட்டது. தொடர்ந்து 'ஒரு நாய்க்கு என்ன இத்தனை அலட்டிக் கொள்கிறான்' என்று அவர் சொல்வது காதில் விழுந்தது.

அன்று நான் அமைதியற்ற இரவைக் கழித்தேன். திடீரென்று நடு ராத்திரியில் ஜீடி ஜன்னல் கம்பி வழியாக எட்டிப் பார்ப்பது போல் தோன்றியது. எழுந்து போய்ப் பார்த்தேன். எல்லாம் வெறும் மனப்பிரமைதான்.

என்னைத் தேடிக் கொண்டு இந்த நேரத்தில் கடற்கரையில் எப்படியெல்லாம் தவிக்

ஜவ்வரிசி வடாம் இடும்போது ருசிக்கு சற்று மாறுதலான முறை: வேக வைத்த ஜவ்வரிசியில் தேவையான உப்பு போட்டு எலுமிச்சம்பழச் சாற்றுடன் கல், மண் புடைத்துப் பொறுக்கிய ஓமத்தையும் சேர்த்து விட்டால் குழந்தைகளுக்குக் காரமில்லாமல், ஓம மணத்துடன் ருசியாக இருக்கும். இதையே நீர்க்க தண்ணீர் சேர்த்து உரியதாக அப்பளம் போல் இட்டுக் காய்ந்ததும் பிரசவமானவர்களுக்கு தணலில் சுட்டுக் கொடுக்கலாம். இலை, வடாம் போல் இருக்கும்.

— டி. விஜயலட்சுமி.

GOVERNMENT APPROVED PLOTS FROM

MURALI'S ESTATS

WILL BE

LIKE CASH CERTIFICATES - CAN BE ENCASHED WITH BUY-BACK FACILITY. THIS MEANS MURALI'S ESTATS CAN MEET YOUR URGENT NEEDS BY PAYING YOUR MONEY BACK WITH ATTRACTIVE INTEREST FROM THE DATE OF PURCHASE OF THE PLOT AT PURCHASE COST.

DREAMS ARE NOT SOLD THEY ARE MADE!
YOUR DREAMS GET SHAPED AT OUR END.

"MURALI EXTENDS TO YOU GODDESS BOOMI DEVI'S BLESSINGS

A BOON TO YOUR FAMILY'S PROSPEROUS FUTURE"

"Doubling of Railway Track upto Chengalpattu will materialise by the end of 1986"
News in the Hindu of 4.12.85

DAILY TRAIN SERVICES TO MADRAS BEACH
BUS SERVICE EVERY 5mts TO MADRAS -(PARRYS)

FIRST TIME IN INDIA!

MURALI INTRODUCES A NOVEL SCHEME BUY BACK FACILITY WITH ATTRACTIVE INTEREST FOR YOUR PLOTS.

Flats, properties, Plots in Madras City in hundreds of locations.

A RARE OPPORTUNITY TO OWN YOUR HOUSE PLOT WITHIN MADRAS METROPOLITAN LIMITS IN EASY INSTALMENTS

M.M.D.A. APPROVED LAYOUT NO PPD 49/83 LO

DTP No. CRDT CPM 83/189 LB 144

THIS SCHEME HAS BEEN INTRODUCED AS A TOKEN OF SERVICE AND LOVE AS PER THE WISHES OF HINDU SAGES FOR THE CAUSE OF COMMON PEOPLE.

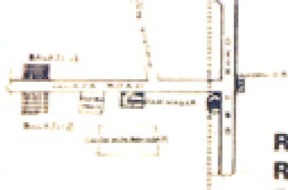
SUNDAR NAGAR

WITHIN MADRAS METROPOLITAN CITY LIMIT

12 MINUTES WALK FROM VANDALUR

SRI LAKSHMINARAYANA NAGAR

14 MINUTES WALK FROM SINGAPERUMAL KOIL OPPOSITE TO MARAI MALAI NAGAR SATELLITE



55, 55G, 55H, 55M, 55N,
18A, 18N, 7R, 79A, 110

PRICE OF 1800 Sq. Ft.

Rs. 9000 +	12 MONTHS	Rs. 900
Rs. 9000 +	25 MONTHS	Rs. 520
Rs. 9000 +	36 MONTHS	Rs. 400
Rs. 5000 +	12 MONTHS	Rs. 1300
Rs. 5000 +	24 MONTHS	Rs. 760
Rs. 5000 +	36 MONTHS	Rs. 580

EASY INSTALMENT SCHEME

PRICE OF 1800 Sq. Ft.

Scheme 1	Scheme 2	Scheme 3
1.6.86 - Rs. 100/-	1.6.86 - Rs. 100/-	1.6.86 - Rs. 100/-
4.6.86 - Rs.1300/-	4.6.86 - Rs. 400/-	4.6.86 - Rs. 900/-
24 MON Rs. 150/-	34 MON Rs. 150/-	18 MON Rs. 200/-

SUBSTANTIAL REBATE ON IMMEDIATE FULL PAYMENT

INSPECTION ON SUNDAY 1.31 P.M.
FROM OUR OFFICE PREMISES

Pay Rs. 10/- & Reserve your Bus Seat
for Inspection in Advance

Pay Rs. 250/- at spot —
Ensure immediate plot Reservation

IT IS EXACTLY 14mts walk
from G.S.T. Road and
Railway Station

VERY NEAR
COLLEGE, BAZAAR,
CINEMA THEATRE,
POLICE STATION,
ENGINEERING COLLEGE
POLYTECHNIC and ZOO

SWEET PERENNIAL DRINKING WATER
AT 8 FEET DEPTH EVEN ON HARD SUMMER

EVEN ON DOWN POUR RAINS — NO
WATER STAGNATION

A PANORAMIC VIEW WHICH YOU WILL
LOVE AT FIRST SIGHT



MURALI'S ESTATS

12, RAMASAMY STREET — T.NAGAR
(OPPOSITE TO THANGA MALIGAI)
MADRAS - 600017

கிறதோவென்று நினைத்துக் கொண்டு புரண்டு புரண்டு படுத்தேன். எப்பொழுது விடியும் என்று காத்திருந்தேன்.

விடியற்காலையில் பல் தேய்த்துவிட்டு காப்பி கூடக் குடிக்காமல் கிளம்பினேன்.

''காப்பி கூட சாப்பிடாம எங்கடா போற?' என்ற அம்மாவின் கேள்விக்குப் பதில் சொல்லக் கூட அவகாசம் இல்லை. நேராகக் கடற்கரையை நோக்கி நடக்க ஆரம்பித்தேன். இல்லை ஓட ஆரம்பித்தேன்.

கடற்கரை மணலை நெருங்க நெருங்க என் பரபரப்பும் எதிர்பார்ப்பும் அதிகமாயின. சில சமயம் திருவிழாக் கூட்டத்தில், தாயைப் பிரிந்த குழந்தை திரும்பவும் தாயைச் சேர்வது போல் ஏங்கிப் போன முகத்துடன் ஜீடி என்னைப் பார்த்து விட்டு ஓடிவந்து என்னைத் தழுவிக் கொள்வது போல் கற்பனை தோன்றியது.

கடற்கரையை ஒட்டினாற்போல் உள்ள தார் ரோடை நெருங்கிய நான் நடைபாதை ஓரத்தில் தற்செயலாகக் கண்ட காட்சி என் ரத்தத்தை உறைய வைத்தது. கால்களைப் பரப்பிக் கொண்டு அலங்கோலமான நிலையில் ஜீடி கிடந்தது.

லாரியோ, காரோ சக்கரங்களையேற்றி வெட்டுப்பட்ட அதன் கழுத்தை ஈக்கள் மொய்த்துக் கொண்டிருந்தன. உயிரற்ற அதன் கண்கள் சூனியத்தை வெறித்தன.

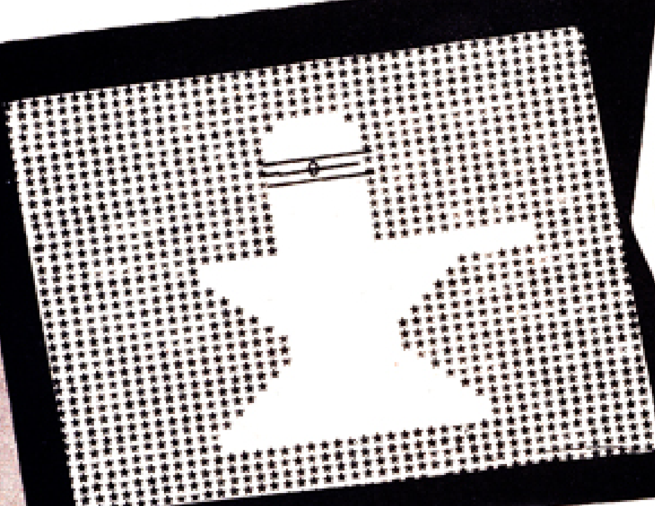
என்னுடைய நெஞ்சத்தை யாரோ வாள் கொண்டு அறுத்தது போல் உணர்ந்தேன். 'ஜீடி' யென்று வாய்விட்டு அலறிக்கொண்டே அதை வாரியெடுத்தேன். கனத்த நெஞ்சுடன் உயிரற்ற அந்த உடலைச் சுமந்து கொண்டு அலைகளை நோக்கி நடந்தேன். என்னைச் சுற்றிக்கொண்ட சில செம்படவச் சிறுவர்கள் ஆர்வத்துடன் என்னைப் பின் தொடர்வதை நான் பொருட்படுத்தவில்லை.

ஜீடியை முதலில் நான் கண்ட இடத்தை அடைந்தவுடன் உடலை மணலில் கிடத்தி ஆழமாக ஒரு குழி தோண்ட ஆரம்பித்தேன்.

குழி தயாரானதும் ஜீடியை அதில் கிடத்தினேன். கண்களிலிருந்து வழிந்த இரு நீர்த் துளிகள் ஜீடியின் முகத்தில் விழுந்தன. மணலை நிரப்பி குழியை மூடிவிட்டு அலை நீரில் கைகளைக் கழுவிக் கொண்டேன்.

ஜீடியைப் புதைத்த அதே குழியிலேயே, நாய் வளர்க்கும் என் ஆசையையும் ஆழப் புதைத்து விட்டு வீடு திரும்பினேன்.

அதன்பின், வீட்டில் நான் ஜீடியைப் பற்றியோ அல்லது வேறு எந்த நாயைப் பற்றியோ வாயைத் திறக்கவில்லை.



நான் டைப் ரைட்டர் மூலம் இங்கு சிவ லிங்கம் ஒன்றினை வரைந்து அனுப்பி யிருக்கிறேன்.

— ராஜேஸ்வரி.

உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள் ஸெரிலாக் அனுகூலம்

திட உணவின் முதற் சுவையிலிருந்தே.

நான்கு மாதங்கள் ஆகும் பொழுது உங்கள் குழந்தைக்கு பாலுடன் கூட திட உணவும் தேவை. அவனுக்கு ஸெரிலாக்கின் அனுகூலங்களைப் புகட்ட இதுவே உகந்த வேளை.

போஷாக்கு அனுகூலம்: ஒவ்வொரு தடவை ஸெரிலாக் ஊட்டும் பொழுதும் உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவையான புரத சத்து, கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு, வைட்டமின் மற்றும் தாது ஆகிய எல்லா போஷாக்கு சத்துக்களும் அவனுக்கு கிடைக்கின்றன. அனைத்தும் குழந்தையின் விசேஷ தேவைக்கு ஏற்றபடி சரியான விகிதத்தில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன.

சுவையில் அனுகூலம்: ஸெரிலாக் நலம் தரும் போஷாக்குடன் நல்ல சுவையும் கொண்டது. ஸெரிலாக் சுவை என்றாலே குழந்தைகளுக்கு கொள்ளை ஆசை.

தயாரிப்பதில் அனுகூலம் : ஸெரிலாக் குழந்தை உண்பதற்கேற்ப முன்கூட்டியே பதமாக்கப்பட்டுள்ளது. கொதிக்கவைத்து ஆறிய வெது வெதுப்பான நீரில் கலந்தால் போதும். நொடியில் தயார் ஸெரிலாக் உணவு.

உங்கள் குழந்தைக்கு சரியான விகித சத்து கிடைக்கவும், சுகாதார முறையில் கலக்கவும், டின்னில் தரப்பட்டுள்ள குறிப்புகளை தயவு செய்து பின்பற்றுங்கள்.

இலவச ஸெரிலாக் புத்தகம் பெற

இம்முகவரிக்கு எழுதவும் :
ஸெரிலாக்,
தபால் பெட்டி எண் : 3
புது டில்லி 110 008.



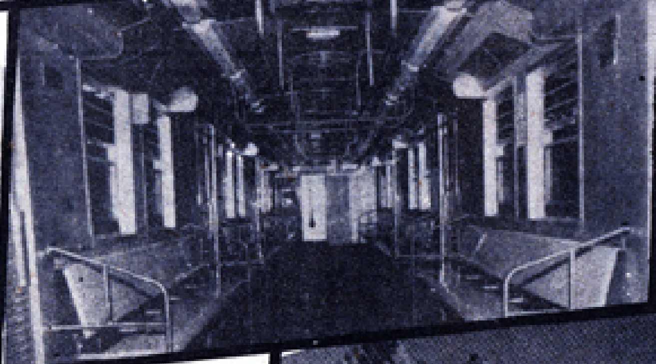
ஸெரிலாக் பராமரிப்பு: முழுமையான போஷாக்கு, சிறப்பான சுவை



சொல்லுங்கள் பார்க்கலாம்?



1



2



3

தாம்பிரவருணி.

1 ஆஸ்பத்திரியில் இவர் யாருக்கு ஏன் ஆறுதல் சொல்கிருர்?

2 இந்த நவீன ரயில் பெட்டி எங்கு செய்யப் பட்டது தெரியுமா?

3 பெரிய டாங்கு மாதிரி இருக்கும் இது என்ன?

4 கோப்பையை கையில் தூக்கிப் பிடித்துச் சந்தோஷமாக இருக்கும் இவர்கள் யார்?

5 தறியில் நெய்யப்படும் இது என்னவென்று சொல்ல முடியுமா?

6 இது ஒரு புனித ஸ்தலம். இதில் குளிப்பதை ஒரு விழாவாகவே கொண்டாடுகிருர்கள்; எங்கு?

7 அணிவகுத்து நிற்கும் இந்தப் பெண்கள் யார்?

8 இந்த விளையாட்டின் பெயர் என்ன? இது எங்கு நடந்த விளையாட்டு?

7 இவர்கள் எல்லோரும் ராணுவ நர்ஸ்கள். பயிற்சி முடிந்ததும் ராணுவத்திற்குத் தங்கள் சேவையைச் செய்யப் போகும் இவர்கள் இந்தியப் பெண்கள். புனிதமான காரியத் துக்குத் தங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளும் இவர்கள் விளக்கு ஏற்றி நிற்கும் காட்சிதான் இது. அண்மையில் டில்லியில் இந்த நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது.

8 மிகுந்த பரபரப்பை ஏற்படுத்திய உலகக் கோப் பைக்கான கால் பந்துப் போட்டி மெக்ஸி கோவில் நடந்தது. இந்தப் போட்டியில் செக் கோஸ்லோவாகியாவும், மேற்கு ஜெர்மனியும் மோதும் காட்சி இது.

1 லிபியா மீது அமெரிக்கா குண்டு மழை பொழிந்த செய்தி தெரியும். உலக நாடுகள் முழுவதும் இந்தச் சம்பவத்தைக் கண்டித்தன. லிபியா அதிபர் கடாஃபி அதிர்ஷ்டவசமாகத் தப்பினார். ஆனால் அவரின் வளர்ப்பு மகள் குண்டு வீச்சில் இறந்து போனார். இங்கே பார்ப்பது ஆஸ்பத்திரியில் சிகிச்சை பெற்று வரும் கடாஃபியின் மகன்.

2 சொகுசான இந்த ரயில் பெட்டியைக் கல்கத்தா ரயில்வே தொழிற்சாலை செய்துள்ளது. பாதாள ரயில் பாதையில் பயன்படுத்துவதற்காகத் தயாரிக்கப்பட்டுள்ள ரயில் பெட்டியின் உட்புறத் தோற்றம் இது.

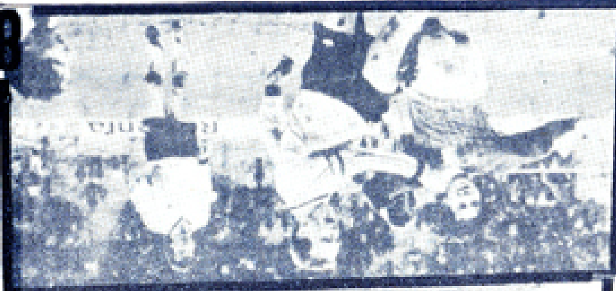
3 இதுதான் இந்தியாவில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ள நீராவியால் இயங்கும் முதல் அனு உலை. இதை பெல் நிறுவனம் தயாரித்துள்ளது.

4 ஆஸ்டிரலேஷியா கோப்பையில் வெற்றி பெற்ற பாகிஸ்தான் அணியினர். இந்தப் போட்டியில் வெற்றி பெறும் வாய்ப்பை உண்மையிலேயே மயிரிழையில் இழந்தது இந்திய கிரிக்கெட் அணி என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

5 ஆக்ரோ இன்டஸ்டிரீஸால் தயாரிக்கப்படும் மீன் வலை நெய்யும் தறி இது. கையால் பின்னப்பட்டு வந்த வலையைப் பெரிய அளவில் விசைத்தறி மூலம் ஆக்ரோ இன்டஸ்டிரீஸ் தயார் செய்கிறது.

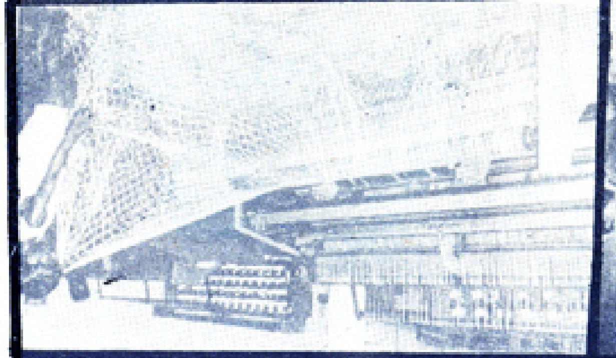
6 ஹரித்துவாரில் நடைபெறும் கும்பமேளா காட்சி இது. இந்த ஆண்டு ஜனநெரிசலின் காரணமாக 47 பேர் உயிர் இழந்தது ஞாபகம் இருக்கலாம். கங்கை நதியில் கும்ப மேளாவின் போது குளித்தால் பாவங்கள் எல்லாம் போய் புண்ணியங்கள் கிடைக்கும் என்பது ஹிந்துக்களின் நம்பிக்கை.

8



7





6







5

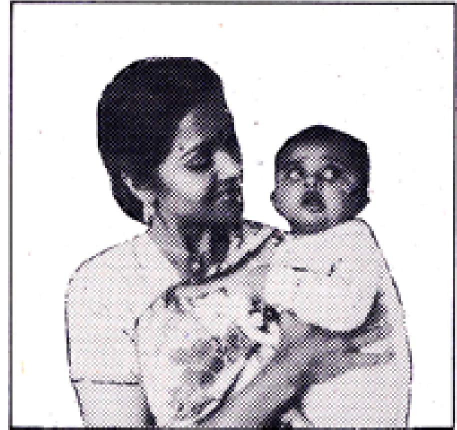
4



தாய்ப்பால் ஊட்டுவது உங்களது குழந்தைக்கு ஆகாரச்சத்தைவிட அதிக சத்தை அளிக்கிறது. குழந்தைக்கு உணர்ச்சி பூர்வ பாதுகாப்பையும் தருகிறது.

தாய்ப்பால் ஊட்டுவது தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் உள்ள பாசப் பிணைப்பை நேச உணர்வை மேலும் வலுவாக்குகிறது. ஆம்' இயற்கையாகவே தாய் அன்பை வெளிப்படுத்தும் வழியே இதுதான். அதனால் குழந்தை மன நலத்தோடும் மகிழ்வோடும் வளர்கிறது.

தாய்ப்பால் குழந்தைக்கு ஏற்ற சரிவிகித உணவாகும். அதில் குழந்தைக்கு தேவையான புரதச்சத்துக்கள் அனைத்தும் தேவையான விகிதத்தில் அடங்கியுள்ளது.



தாய்ப்பால் ஊட்ட தவறாதீர்கள். இயற்கையின் நியதி அது. உங்கள் குழந்தையின் விருப்பமும் அதுவேதான். தவிர்க்க முடியாத காரணங்களால் தாயின் உடல் நலம் பாதிக்கப் பட்டாலோ அல்லது தாய்ப்பால் குறைந்து விட்டாலோ—விஜயா ஸ்ப்ரே பயன்படுத்துங்கள். பரிசோதிக்கப்பட்ட மற்றும் நம்பகமான குழந்தை உணவு.

விஜயா ஸ்ப்ரே அடைக்கப்பட்டுள்ள டின்களில் உங்கள் குழந்தைகளின் உடல் நலம் காக்கும் ஆலோசனைகள் தரப்பட்டிருக்கின்றன. அவற்றை கவனத்தில் கொண்டு குழந்தையின் உடல் நலத்தை பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள்.

குழந்தைகளின் நலனில் அக்கறை கொண்டு வெளியிட்டோர் :
விஜயா ஸ்ப்ரே தயாரிக்கும் ஆந்திர பிரதேஷ் டெய்ரி டெவலப்மெண்ட்
கோ ஆப்பரேடிவ் பெடரேஷன் லிமிடெட்.

AKSHARA 227 86 APD (Tam)



கர்ப்பத்திலுள்ள குழந்தைக்குக் காது கேட்கிறதா

ஒரு வளைகாப்பு, ஸ்ரீமந்த வைபவத்திற்குப் போயிருந்த போது நடந்த சம்பவம். சாஸ்திரிகள் ஒரு குறிப்பிட்ட மந்திரத்தைக் கூறிவிட்டு, "யாருக்காவது வீணை வாசிக்கத் தெரிந்தால் வாசியுங்கள். கர்ப்பத்திலுள்ள குழந்தை கேட்டு ஆனந்திக்கும்" என்று கூறியதற்கு அங்கு கூடியிருந்தவர்களில் ஒரு பகுதியினர் — குறிப்பாக, நவநாகரிகமாக உடுத்தியிருந்த பெண்கள் — ஏளனமாகச் சிரித்தனர். அதாவது கர்ப்பத்திலிருக்கும் குழந்தை காதில் வீணை ஒலி விழுமா என்ற ஏளனச் சிரிப்பு. சாஸ்திரிகளுக்கு ஒரு மாதிரி ஆகிவிட்டது. சிரிப்பு ஓய்ந்தவுடன்,

"கர்ப்பத்தில் இருக்கும் குழந்தைக்கு வெளியில் நடப்பது எல்லாம் தெரியும். சங்கீதமும் அதன் செவியில் விழும். இதுபற்றி சாஸ்திரத்திலேயே கூறப்பட்டிருக்கிறது" என்றார்.

இன்றைய விஞ்ஞானிகள் அதை ஒப்புக்கொள்கிறார்கள். குழந்தைகளின் பண்பு, பழக்க வழக்கங்கள் போன்றவைகளை உருவாக்குவதில் பெற்றோர்கள், குறிப்பாகத் தாயின் பங்கு முக்கியமானது என்று கூறப்படுகிறது. ஆனால் குழந்தை, தாயின் வயிற்றில் இருக்கும்போதே, தன்னைச் சுற்றியிருக்கும் சூழ்நிலையைப் புரிந்து கொண்டு அதற்குத் தகுந்தவாறு ரியாக்ட் (React) செய்கிறது என்பது உண்மையாக இருக்க முடியுமா இல்லையா என்பது பற்றி ஐயம் எழுந்தாலும், மனோதத்துவ ஆராய்ச்சியாளர்கள் நடத்திய ஆராய்ச்சிகளின் முடிவாக இது உண்மைதான் என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இதற்கு என்ன ஆதாரங்கள் என்று கேட்கிறீர்களா? படியுங்கள் மேலே.

கர்ப்பமாக இருக்கும் ஒரு பெண் அடிக்கடி ஒரே தாலாட்டுப் பாட்டைப் பாடிக் கொண்டிருந்தால், அவள் பிரசவித்த பிறகு அத் தாலாட்டுப் பாட்டு குழந்தையை மிகவும் ஆட்கொண்டு விடுகிறது என்பது ஆராய்ச்சியாளர்கள் மூலம் அறியப்பட்டுள்ளது. அக்குழந்தை, எத்துணை அடம் பிடித்து, 'ஓ' என்று உச்சஸ்தாயியில் ஆர்ப்பாட்டம் செய்து கொண்டிருந்தாலும், கர்ப்ப காலத்தில் அடிக்கடி கேட்டுள்ள தாலாட்டுப் பாட்டைக் கேட்டவுடன் மிக அமைதியாகிவிடுகிறது என்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

மியாமி (அமெரிக்கா) சர்வகலாசாலையைச் சேர்ந்த முன்னாள் பேராசிரியர் ஹென்ட்ரி ட்ரூபி என்பவர், "கரு ஆறும் மாதத் துவக்கத்திலிருந்து மிகத் துல்லியமாகக் கேட்கும் சக்தியைப் பெறுகிறது என்றும் தாயின் குரலுக்கும் பேச்சுக்கும் respond செய்கிறது என்ற முடிவு கொண்ட ஆராய்ச்சிகள் 1960 ஆம் ஆண்டிலிருந்து நடந்து கொண்டு வருகின்றன என்று கூறுகிறார். கருவுக்குள் இருக்கும்போதே, சங்கீதத்தைக் கேட்டு ஆனந்திக்கும் அளவுக்கு ஆற்றல் பெற்றிருக்கிறது என்றும் 'ராக்' (Rock Music) சங்கீதத்தைக் கேட்கும்போது தாயின் வயிற்றுக்குள்ளே உதைத்துக் கொள்ள ஆரம்பிக்கிறது என்றும் கூறப்படுகிறது.

கனடாவிலுள்ள ஹாமில்டன் ஃபிஸ்ஹார்

மோனிக் ஆர்க்கெஸ்ட்ராவின் நடத்துனர் போரிஸ் ப்ராட் (Boris Broth) " முதன் முறையாகத் தான் ஒரு அயிட்டத்தை ஸ்வரப்படுத்தி புரோகிராம் நடத்தும்போது, அந்த ஸ்வரத்தைத்தான் முதன் முதலாகக்கையாளுவது போலக் கடினமாகவே இல்லை என்றும் பிறகு தன் தாயிடம் (தாயும் ஒரு காலத்தில் ஆர்க்கெஸ்ட்ராவில் பங்கு பெற்றவர்) எதேச்சையாக ஒருநாள் இதுபற்றிக் கேட்டபோது, தன்னைத் தாய் கர்ப்பமுற்றிருந்தபோது, அந்தக் குறிப்பிட்ட அயிட்டத்தை ஸ்வரப்படுத்தியதாகவும், ஆனால் அதைஆர்க்கெஸ்ட்ராவில் வாசிக்கச் சந்தர்ப்பமே கிடைக்கவில்லை என்று கூறியதாகவும், இக்காரணத்தினாலேயே, அந்த அயிட்டம் தனக்குக் கடினமாக இல்லையென்றும்" கூறுகிறார்

தாயுடைய இருதயத் துடிப்பு கூட, கருவிலிருக்கும் குழந்தையின் மனநிலையைப் பாதிக்கிறது. விடாமல், தொடர்ந்து, குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு ஒருமுறை துடிக்கும் தாயின் இருதயத்தைச் சுற்றித்தான் தன் உலகம் இருக்கிறது என்பதைக் கரு உணருகிறது. ஒரு ஆஸ்பத்திரியில், அப்போதுதான் பிறந்துள்ள குழந்தைகள் நிறைந்துள்ள அறையில் தாயின் இருதயத் துடிப்பைப் பதிவு செய்த டேப் ரிகார்டைப் போட்டனர். ரிக்கார்டைக் கேட்ட நாட்களிலெல்லாம் குழந்தைகள், நன்றாக உண்டு, உறங்கின என்றும், நன்றாக மூச்சு இழுத்துவிடத் துவங்கின என்றும், குழந்தைகளின் எடை கூடியது என்றும் குழந்தைகளின் உபாதைகள் குறைந்தன என்றும் தெரிய வந்தது

ஸ்விடன் நாட்டு டாக்டர் பீட்டர் ஃபெடார் ஃப்ரெபெர்க் (Peter Fedor — Freybergh), ஒரு குழந்தை தாயிடம், தாய்ப்பால் குடிக்க மறுத்தது பற்றிவிளக்குகிறார்." கிறிஸ்டீனாபிறக்கும் போது மிக ஆரோக்கியமாக இருந்தாள். ஆனால் தாயின் பாலைக் குடிக்க மறுத்து முரண்டு பிடித்தாள். டாக்டர்கள், வேறு பெண்ணிடம் கிறிஸ்டீனாவைக் கொடுத்து பாலூட்டும்படி வேண்டினர். கிறிஸ்டீனா அப்பெண்ணின் மார்பைப் பற்றிக்கொண்டு, பாலைக் குடித்தாள். கிறிஸ்டீனாவின் தாயிடம்





டாக்டர் பேச்சுக் கொடுத்த போது, அத்தாய், தான் அக்குழந்தையை வேண்டாம் என்று கருச்சிதைவு செய்து கொண்டு விட வேண்டும் என நினைத்ததாகவும், ஆனால் அவள் கணவனுக்கு அதில் விருப்பமில்லை என்றும், எனவே தான் நினைத்த மாதிரி, கருச்சிதைவு செய்து கொள்ள முடியவில்லை" என்றும் தெரிய வந்தது. குழந்தைக்கு இது ஒன்றும் புதிய செய்தி அல்ல, அவள் தாயின் கர்ப்பத்தில் இருக்கும்போதே தாய், தன்னை வெறுப்பதைக் கண்டு கொண்டாளல்லவா?

சிலர் கர்ப்பமாக இருக்கும்போது எப்போதாவது எரிச்சலடைந்தால் வயிற்றைத் தொட்டு, "இப்போது இந்தச் சனியனை யார் வேண்டுமென்று அழுதார்கள், இருக்கிற பீடை போதாதென்று இது ஒன்று வேறே?" என்று கூறிச் சலிப்படைவார்கள். தாயின் இந்த வெறுப்புணர்வு குழந்தைக்குப் புரியும்.

சரி, தந்தையின் பங்கு என்ன? கணவன் பற்றியகவலை, கருவுற்றிருக்கும்தாயைமிகவும் பாதிக்கிறது. ஒரு பெண் கர்ப்பமாக இருக்கும்போது கணவனின் ஆதரவு மிகவும் முக்கியம். குழந்தையின் நலனுக்கு மிகத் தேவையானதுமாகும். மணவாழ்க்கையில் ஆனந்தமாக வாழ்க்கை நடத்தும் பெண்ணுக்கு நல்ல ஆரோக்கியமான உடல்நிலை, மனநிலை உள்ள குழந்தைகள் பிறக்கின்றன என்றும் மணவாழ்க்கையில், எப்போதும் பூசல்கள் ஏற்பட்டுக் கொண்டேயிருக்கும் போது, பாதிக்கப்பட்ட மனநிலையுள்ள குழந்தைகள் பிறக்கின்றன என்றும் 1970 ஆம் ஆண்டில் நடத்திய ஆராய்ச்சி மூலம் தெரிய வந்தது. தந்தையின் குரலைக் கூடக் கருவிலிருக்கும் குழந்தை இனம் கண்டு கொள்ள முடியும் என்பதும் அறியப்பட்டுள்ளது. தான் பத்திரமாக இருக்கிறோம் என்பதைத் தந்தையின் குரல் குழந்தைக்கு உணர்த்துகிறது போலும்.

ராஜி.



உலகின் முதலாவது காரோட்டிய பெண்மணி

1885ல் பெட்ரோலில் ஓடும் முதலாவது கார் ஜெர்மனியின் மான்ஹெயிமில் கார்ல்பென்ஸால்ஓட்டப்பெற்றது. கார்ஓடும் போது ஏற்பட்ட சப்தமும், கார் வெளியிட்ட புகையின் நாற்றமும், காரோட்டியின் கைகள் அழுக்கடைந்ததாலும் பென்ஸின் கண்டு பிடிப்பு மக்களைக் கவரவில்லை.

உலகின் முதலாவது காரை "சாத்தானின் எஞ்சின்" என்றும், அதைக் கண்டுபிடித்த பென்ஸை, "முட்டாள்!" "பைத்தியக்காரன்!" எனஏசினர். மனமுடைந்தபென்ஸ் தன் கண்டுபிடிப்பை வீட்டில் ஓர் அறையில் பூட்டி வைத்துவிட்டார்.

அவரின் மனைவி பேர்தா பென்ஸ் தன் கணவரின் மனக்கவலையைக் கண்டு மனம் வருந்தினார். பென்ஸின் கண்டுபிடிப்பில் அவருக்கு அபார நம்பிக்கையுண்டு. தன் கணவர். கண்டுபிடித்த காரின் பெருமையை உலகிற்கு உணர்த்த பேர்தா திட்டமிட்டார்.

மூன்று வருடங்கள் கழித்து பென்ஸால் சிறை வைக்கப்பட்ட "சாத்தானின் எஞ்சினை" ஒருநாள் காலையில், பென்ஸ் உறங்கிக் கொண்டிருந்த போது, பேர்தா, தன் மகன்கள் யூகென், ரிச்சர்ட் துணையுடன் துடைத்துசுத்தம் செய்து வெளியே கொண்டு வந்தார். மூவரும் அக்காரை அடுத்த தெருமுனை வரை தள்ளிக் கொண்டு வந்தார்கள். அங்கிருந்து 88 மைல் தூரத்திலுள்ள **Pforzeim** என்ற ஊருக்குக் காரை ஓட்டிச் செல்ல முடிவு செய்த பேர்தா, மகன்களுடன் காரில் ஏறி எஞ்சினை இயக்கினார்.

ஒரு குதிரை சக்தியுள்ள எஞ்சினை 15 கி. மீ. வேகத்தில் இயக்கி எவ்வித சிரமமுமின்றிஹெய்டில்பர்க்வந்தடைந்தனர். அங்கு காரின் தோலாலான பிரேக் பிய்ந்து விடவே பேர்தா செருப்புத்தைப்பவரின் உதவியுடன் ரிப்பேர் செய்து கொண்டார். ஒரு குதிரை சக்தி எஞ்சின் மேடான பிரதேசங்களில் ஓடச் சிரமப்பட்டபோது பேர்தாவும், யூகெனும் பின்புறமிருந்து காரைத் தள்ள ரிச்சர்ட் ஸ்டியரிங் போட்டான். சிறிது நேரம் ஓடியபின் பெட்ரோல் சப்ளை பாதிக்கப்பட்டதால் எஞ்சின் இயங்கவில்லை. பேர்தா தன் தொப்பியிலிருந்த ஊசியால் சரி செய்து மீண்டும் இயக்கினார்.

முதலாவது காரின் பெட்ரோல் டாங்க் சிறியதாக இருந்ததால் பல இடங்களில் பெட்ரோல் வாங்கி ஊற்றினர். வண்டியின் இக்னிஷன் தொல்லை தரவே அதை ஒரு **garter** கொண்டு பொருத்தினர். மீண்டும் கொஞ்ச தூரம் போனவுடன் ஸ்டியரிங்கை சக்கரத்துடன் இணைக்கும் செயின் அறுந்து விட்டது. அங்கிருந்த கொல்லன் பட்டறையில் யூகெனும், ரிச்சர்ட்டும் வாங்கி வந்த கருவிகளைக் கொண்டு அறுந்து போன செயினைப் பேர்தா ரிப்பேர் செய்தார்.

பல இடையூறுகளை வெற்றிகரமாகச் சமாளித்து பேர்தா தன் மகன்களுடன் 140 கி. மீ. கடந்து ஃபோர்ஹெய்ம்மை மாலையில் வந்தடைந்தார். தன் கணவருக்குத் தந்தி கொடுத்து விபரம் தெரிவித்தார். வெற்றிகரமான பயணத்தால் பேர்தாபென்ஸ் உலகின் முதலாவது காரோட்டிய காரிகை, காரில் பயணம் செய்த முதல் பெண்மணி என்ற சிறப்புகளைப் பெற்றதுடன் தன் கணவர் சாத்தானின் எஞ்சின் தயாரித்த பைத்தியக்காரர் இல்லை என்பதையும் நிரூபணம் செய்தார்.

பேர்தாவின் காரோட்டிய அனுபவத்தைக் கொண்டு பென்ஸ் தன் காரில் உரிய மாற்றங்கள், ரிப்பேர்கள் செய்தார். அடுத்த மாதமே கார்ல் பென்ஸ் தம் மனைவியுடன் காரில் மூனிச் நகரில் சுற்றிச் சுற்றி வந்தார். "மூனிச். தெருக்களில் விநோதக் காட்சி" "குதிரையில்லா வண்டியின் வேகமான ஓட்டம்" என்ற தலைப்புகளில் மறுநாள் காலையில் ஜெர்மன் பத்திரிகைகள் கார்ல் பென்ஸின் புகழ் பாடின. பென்ஸின் பெருமையை உலகிற்கு வெளிப்படுத்திய பெருமை பேர்தாவையே சேரும்.

— **கனகா கெங்கைமுத்து.**

இதற்கு



ஒரு வாசகர்,

நண்பர் மொபட் மோட்டார் சைக்கிளில் சாலை விதியை மீறினதாக போக்குவரத்து போலிசாரால் சார்ஜ் பண்ணப்பட்டார். 2 நாள் தவணைக்கு குறிப்பிட்ட காவல் நிலையத்திற்கு வரச் சொன்னார்கள். அதன்படி சென்றவுடன் ரூபாய் 60/—அபராதத்தொகை என்று வசூலித்தார்கள். ரசீது ஒன்றும் கொடுக்காமல் அனுப்பிவிட்டார்கள். இது சரிதானா? காவல் நிலையமே நீதிபதி வேலையைச் செய்யலாமா? நீதி மன்றத்திலோ, காவல் நிலையத்திலோ அபராதம் என்று பணம் கட்டினால் ரசீது கொடுக்க வேண்டாமா?

நீதி மன்றம் (அ) நடமாடும் நீதி மன்றங்கள்தான் இத்தகைய அபராதங்களை விதிக்க வேண்டும். பணம் கட்டியதற்கான அத்தாட்சியும் தர வேண்டும். நீங்கள் காவல் துறை உயர் அதிகாரிகளுக்கு இதைப் பற்றிப் புகார் கொடுக்கலாம்.

உயில் எழுதுபவர்கள் சிலர் ரிஜிஸ்டர் பண்ணுகிறார்கள். பலர் அவ்வாறு பண்ணாமல் ஸ்வாதீனத்துடன் எழுதப்பட்டது என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். இதில் எது சாலச் சிறந்தது? புரோநோட் போல் உயிலுக்கும் கால வரம்பு உண்டா?

உயில் பதிவு செய்ய வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. ஏனெனில் மனிதன் தன்னுடைய முடிவுக்குப் பின் இப்படி நடக்க வேண்டும் என்ற ஆவலின் பிரதிபலிப்பே உயில். உடல் நலிவுற்றிருக்கும் சமயத்திலும் எழுதும் நிலைமை ஏற்படலாம். அப்போது போய் பதிவாளரைத் தேட முடியாது. இதையெல்லாம் மனிதாபிமான முறையில் நோக்கியே உயில் பதவு செய்யப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை என்று கூறப்படுகிறது. உயிலுக்குக் கால நிர்ணயம் கிடையாது

ஒரு சகோதரி,

நான் ஒரு ஆபீசில் வேலை செய்து கொண்டிருந்தேன். என் மேல் சிலர் சந்தேகத்தைக் கிளப்பி மாட்டி வைத்து எடுக்க பார்த்தார்கள். நான் அந்த வேலையை விட்டு ஒரு வருடத்திற்கு மேலாகிறது. வேலையை விட்டதிலிருந்து என் பின்னால் எனக்குத் தெரியாமல் என்னைப் பற்றி விசாரிக்கிறார்கள். எனக்குத் தெரிந்தவர்களிடமெல்லாம் என்னைப் பற்றி நல்ல விதமாகப் பேசி என் அந்தரங்க விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்கிறார்கள்.

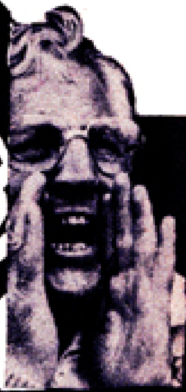
நான் வேலையில் இருக்கும்போது விசாரிக்காமல் இப்போது என்னைப் பற்றி விசாரித்து அவமானப்படுத்துவது சரியா? அதற்கு சட்ட ரீதியாக நடவடிக்கை எடுக்கலாமா?

நீங்கள் மிகவும் குழப்பத்தில் இருக்கிறீர்கள் என்று தெரிகிறது. என்ன விசாரிக்கிறார்கள், யார் எதற்காக விசாரிக்கிறார்கள் என்று எதுவும் குறிப்பிடவில்லை. உங்களை அவமானப்படுத்தும் நோக்கத்துடன் நீங்கள் குறிப்பிடுபவர்கள் விசாரிக்கிறார்கள் என ஆதாரத்துடன் உங்களால் நிரூபிக்க முடியுமா? அப்படியானால் ஒரு வழக்கறிஞரை அணுகி அவர்களுக்கு நோட்டீஸ் விடலாம். அதற்கும் அவர்கள் மசியவில்லையானால் மான நஷ்ட வழக்கு தொடரலாம்.

ஜி. விஜயா, ...

என் பாட்டிக்கு (அம்மாவின் அம்மா) 2

என்ன செய்வது



டி.ஆர்.ரமேஷ்

பெண்கள் புருஷன் கிடையாது. (புருஷன் வீட்டுச் சொத்து) பெரிய பெண்ணுக்கு ஒரு மகன். அவர்கள் எல்லோரும் (பெண்—கணவர்—மகன்) இறந்துவிட்டனர். மகனுடைய மனைவியும் 2 பெண்களும் உள்ளனர். என் அம்மா சிறிய பெண். இப்போது பாட்டியின் சொத்தில் பேரனுடைய மனைவி, மக்களுக்கு பாகம் இருக்கின்றதா?

உங்களுடைய தாய்வழிப் பாட்டியின் கணவன் வழிச் சொத்துக்கு முதல் உரிமை அவருடைய கணவரின் வாரிசுகளுக்கே உண்டு. எனவே பாட்டி இருக்கும்போதே அதை விற்றுவிடுவது நல்லது. இல்லையெனில் பின்னர் பல பிரச்னைகள் எழும்.

மரகதம் சென்னை—86.

என் தகப்பனார் 1935ல் லால்குடியில் தன் சொந்த பணத்தில் ஒரு வீடு வாங்கினார். எனக்குத் தற்சமயம் ஐம்பது வயதாகிறது. என் ஆறுவது வயதில் என் தகப்பனார் காலமாகிவிட்டார். என் தாயார் சமீபத்தில் இறந்து போனாள். என் தகப்பனார் மேற்படி வீட்டை என் தாயார் பெயருக்கு மாற்றவில்லை. அவர் சாகும்வரையில் வேறுவிதமான உயில் எழுதி வைக்கவில்லை. இப்போது வீட்டை விற்று அதில் வரும் பணத்தை முழுவதுமாக என் ஐந்து அண்ணன்மார்களும் தாங்களே பங்கு போட்டுக் கொள்ள இருக்கிறார்கள். 1935—வது வருடச் சட்டப்படி பெண்களுக்கு வீட்டில் பங்கு கிடையாது, அவர்கள் கையொப்பமில்லாமல் வீட்டை விற்க முடியும், சட்டப்படி பெண்களுக்குத் தெரியாமலும் வீட்டை விற்க எங்களுக்கு அதிகாரம் உண்டு என்று ஆணித்தரமாக சொல்லுகிறார்கள். என்னுடைய ஒரு தமக்கை மிகவும் ஏழ்மையான நிலையில் இருக்கிறாள். அவள் அடிக்கடி என்ன செய்வது என்ன செய்வது என்று கேட்டு எழுதுகிறாள். நாங்கள் என்ன செய்யலாம்?

1956ல் இயற்றப்பட்ட சொத்துரிமைச் சட்டப்படிதான் பெண்களுக்குச் சொத்தில் சம பங்கு உண்டு. ஊர்ப் பெரியவர்களை வைத்துக் கொண்டு, ஏழ்மையான தமக்கை போன்றவர்களைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும் என்று நியாயம் கேட்கலாம்.

கமலா, நாகை.

எனக்கு ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு முன் திருமணம் நடந்தது. என் கணவருக்குக் குடிப் பழக்கமும், பிற பெண்களுடன் தகாத பழக்கமும் இருப்பது தெரிய வந்தது. இதைக் கண்டிக்க முயன்று தோல்வியும் அடி, உதையும்தான் மிச்சம். என் நகைகளையும் பிடுங்கிக்கொண்டு மிகவும் கொடுமைப்படுத்தினார்கள். அவர்கள் கொடுமை தாங்காமல் ஒரு ஆண்டுக்கு முன்பு நாகையில் உள்ள என் தாய் வீட்டுக்கு வந்துவிட்டேன். அது முதல் என் தாயுடன் இருந்து வருகிறேன். இதன் நடுவில் என் கணவர் கடலூரில் வேறு ஒரு பெண்ணை இரண்டாம் தாரமாக திருமணம் செய்து கொண்டதாகத் தெரிகிறது. அது சம்பந்தமாக வழக்கு போட நினைக்கிறேன். அவ்வழக்கு, கடலூர் அல்லது நாகை நீதி மன்றத்திற்கு உட்பட்ட எந்த நீதி மன்றத்தில் போட வேண்டும்? என் கணவர், மத்திய அரசில் ரூ 2000/— ஊதியம் பெற்று வருகிறார். வாழ்க்கைச் செலவுக்கும் வழக்கும் போடலாமா?

உங்கள் கணவர் இரண்டாம் திருமணம் செய்து கொண்டார் என்பதை உங்களால் ஆதாரத்துடன் நிரூபிக்க முடியுமா? அப்படியானால் அரசு அலுவலகத்தில் வேலை பார்க்கும் உங்கள் கணவரின் மேல் இரு தார திருமணத் தடைச் சட்டத்தின் கீழ் வழக்குத் தொடரலாம்.

உங்களின் திருமணம் நடந்த ஊர், அல்லது கடைசியாக சேர்ந்து வாழ்ந்த ஊர் இரண்டில் ஒன்றில்தான் வழக்குத் தொடர முடியும். நீங்கள் வழக்குப் போடும்போது, அதிலேயே

மிளகாய் எரிச்சல் நீங்க:

பச்சை மிளகாய், வற்றல் மிளகாய் காம்பு கிள்ளி அரைத்து கையில் காரம் எத்தனை அலம்பினாலும் போகாமல், பிறகு நம் கண், மூக்கு எங்கும் எரிச்சல் ஏற்படுத்தும். கண்டைக்காய் அளவு வெல்லத்தை எடுத்துக் கொண்டு, தண்ணீருடன் நன்கு குழைத்துக் கைகளில் தடவிச் சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு கைகழுவுங்கள். எரிச்சல் போன இடம் தெரியாது.

கையில் எண்ணெய்ப் பசை நீங்க இதோ சுலபமாக ஒரு வழி. வெதுவெதுப்பான வெந்நீரில் இரண்டு சொட்டு எலுமிச்சம்பழச் சாறு விட்டு, அந்த நீரில் கையை அலம்புங்கள். கை சுத்தமாகிவிடும். விருந்து முடிந்தபின் விருந்தினருக்கும் இப்படிச் செய்து கொடுத்தால் நன்றாக இருக்கும்.

நீங்கள் மாதர் சங்க உறுப்பினரா?

போட்டி
(சென்ற இதழில் படிக்காதவர் களுக்கு)

சென்ற இதழில் அறிவித்திருந்த கட்டுரைப்போட்டியைப்பற்றி நிறைய வாசகிகள் குறைபட்டு எழுதியிருக் கிறார்கள். 'நாங்கள் இப்போதுதானே டூர் போய்க்கொண்டே இருக்கிறோம்? அதற்குள் எப்படி எழுதுவது?' என்று. எனவே வாசகிகளின் வேண்டு கோளுக்கிணங்க ஒருமாதம்போட்டிக் கான காலவரையறை நீட்டிக்கப்படு கிறது.

நீங்கள் ஒரு மாதர் சங்க உறுப் பினரா? உங்கள் சங்க அங்கத்தினரு டன் டூர் போனபோது ஏற்பட்ட சுவை யான சம்பவங்களைக் கட்டுரையாக எழுதி அனுப்புங்கள்.

முதல் பரிசு: ரூ 500/—

* புகைப்படங்கள் அவசியம்
* முடிவு தேதி: 15.6.86
* ஆசிரியர் தீர்ப்பே முடிவானது

இடைக்கால நிவாரணமாக ஜீவனாம்சத் தொகை தரவும் மனு செய்யலாம். பிறகு நிரந்தர ஜீவனாம்ச வழக்கையும், முக்கிய வழக்குடன் இணைத்து விடலாம். உங்கள் நகைகள், பாத்திரங்கள் போன்றவற்றைத் திரும்பப் பெறவும்! உங்களுக்கு உரிமை யுண்டு.

ஜி. வெங்கடேசன், மதுரை.

1955 வருடத்தில் எங்கள் தகப்பனார் மதுரை ஸ்ரீ மீனாக்ஷி தேவஸ்தானத்தில் எழுத்தராகப் பணிபுரிந்து கொண்டிருந்தபோது, அப் போதைய தேவஸ்தான நிர்வாகம் தனது நாற்பது ஊழியர்களுக்கு தேவஸ்தான நிலத் திலிருந்து தலைக்கு 10 செண்ட் வீட்டு மனை தருவதாக ஏற்பாடு செய்து ஒவ்வொருவரிட மும் ரூ 500/— பெற்றுக் கொண்டபின், ஏதோ காரணங்களுக்காக நிலம் கொடுப்ப தில் தடைகள் ஏற்பட்டு, ஊழியர்களுக்கும், நிர்வாகத்திற்கும் சென்னை கோர்ட்டில் தாவா நடந்தும் இன்னும் நிலமோ, பணமோ எதுவும் கொடுக்கப்படவில்லை. இப்பொழுது எங்கள் தகப்பனாரும் அனேகமாக மேற்சொன்ன ஊழியர்கள் எல்லோரும் காலமாகிவிட்டார் கள். இந்த நிலையில் அவர்களுடைய மக்கள் நாங்கள் என்ன செய்ய வேண்டுமென ஆலோ சனை கூறும்படியாகக் கேட்டுக் கொள்ளு கிறேன். நிலம் கொடுக்காவிடில் ரூ 500க்கு 30 வருடங்களுக்கு வட்டியுடன் பணம் திரும்பக் கிடைக்குமா?

உங்கள் தந்தை தேவஸ்தான ஊழியராக இருந்ததாலேயே அவருக்கு வீடு கட்ட ஏற் பாடு செய்யப்பட்டது. அவர் இல்லையென்ற பின் அந்தப் பிரச்னைக்கே இடமில்லை. ஆனால் அவர் கட்டிய ரூபாயைத் திருப்பித் தரும்படி தேவஸ்தானத்தின் மீது, இந்து சமய அறநிலையத் துறையின் மீது, சென்னை உயர் நீதி மன்றத்தில் வழக்குத் தொடரலாம்.

வி. சித்ரா, அந்தநல்லூர்.

நாங்கள் கடந்த பத்து வருடங்களாக எங்கள் சின்ன தாத்தா வீட்டில் இருந்து வருகிறோம். அதாவது என் அப்பாவிற்கு சொந்த சிற்றப் பா: தான். இவ்வளவு நாட்களாக தன் பங்கில் பாதியைப் பிரித்து தன் ஒரே மகளுக்கும், எங்கள் அப்பாவிற்குப் பாதியையும் கொடுப்பதாகப் பேசிக் கொண்டிருந்தார். இப்பொழுது என்ன நேர்ந்ததோ, யாராவது ஏதாவது சொல்லிக் கொடுத்தார்களோ, தெரியவில்லை. வீட்டை தன் மகள் பேருக்கு மாற்றிவிட்டு எங்களை இருக்கவிடாமல் வற் புறுத்துகிறார்கள். நாங்கள் இருப்பதோ ஒரு பெரிய வீட்டின் கால் பகுதியில்தான். அப்பா வுக்கு உடல் சரியில்லாத இந்த நேரத்தில் எங்களை வீட்டை விட்டு வெளியேற்றுவது நியாயமா? இப்பொழுது நாங்கள் வேறு வீடு கட்டும் நிலையில் இல்லை. இதற்கு நாங்கள் என்ன செய்வது?

'ஒரு இடத்தை நீண்ட வருடங்களாக ஆக்ரமித்து, அனுபவித்துக் கொண்டு இருத் தல்' என்பது ஒரு பெரிய சாதகமான விஷயம். **Possetion is a nine point of law** என்று சொல்லுவார்கள். அந்த சாதகமான விஷயம் உங்கள் பக்கம் இருக்கிறது.

மற்றொன்று அந்த வீடு பரம்பரையாக, கூட்டுக்குடும்பச்சொத்தாக வந்ததா? அப்படி இருக்குமானால் உங்களுக்கும் அதில் பங்கு உண்டு. எனவே இவ்விரண்டை வைத்தே நீதிமன்ற உதவியுடன் அவர்களை நீங்கள் பணிய வைக்கலாம்.



நீங்கள் ஆதர்ஸ பெற்றோர்தானா?

"பெற்றோர்களை மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம். அவரவர்களின் மனோபாவத்தை குழந்தைகளிடம் எப்படி வெளியிடுகிறார்கள் என்பதைப் பொறுத்துத் தரம் அமையும்" என்கிறார் ஒரு மேலைநாட்டு மேதை.

நீங்கள் கீழே கொடுத்துள்ள பதினான்கு வாசகங்களைப் படித்து, பின் ஒவ்வொன்றிலும் வெளியிட்டுள்ள மூன்று வகையான விடைகளில் எதை நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கிறீர்களோ, அதற்கு எதிரே ரைட் மார்க் செய்து கொண்டே வர வேண்டும்.

'மார்க்கை'ப் பார்த்து நீங்கள் எத்தகைய பெற்றோர் என்பதை அறிந்து, உங்கள் சுபாவத்தை மாற்றிக் கொண்டு, "நல்ல அப்பா, நல்ல அம்மா" என்ற பெயர் எடுக்க முயலலாம்.

1. ஃபோனில் யாருடனோ ஸ்வாரஸ்யமாகப் பேசிக் கொண்டிருக்கும்பொழுது உங்கள் குழந்தை குறுக்கிட்டு ஏதோ கேட்கிறது. என்ன செய்வீர்கள்?
   a. சீ தூர போ.
   b. இப்ப போய் விளையாடு; பிற்பாடு அதைப் பற்றிச் சொல்லுகிறேன்.
   c. (போனை மூடிக் கொண்டு, குழந்தையிடம்) "என்ன சொல்லு?"

2. காலை டிபன் நேரம். குழந்தை 'மெனு' (அயிட்டங்கள்) என்ன என்று கேட்கிறது. நீங்கள் என்ன சொல்வீர்கள்?
   a. "முட்டை, சாண்ட்விச், கஞ்சி, பால் இருக்கிறது. ஆனால் நீ முட்டையும் பாலும்தான் சாப்பிட வேண்டும். அது தான் உடம்புக்கு நல்லது."
   b. முட்டை, சாண்ட்விச், கஞ்சி, பால் இருக்கிறது. எது வேணுமானாலும் சாப்பிட்டுக் கொள்.'
   c. உனக்கென்ன பிடிக்கும்னு சொல்லு.

3. இரவு... படுக்கும் நேரம். குழந்தை ஏதோ ஒன்று செய்து கொண்டிருக்கிறது. நீங்கள்,
   a. படுக்கப் போ.
   b. படுக்கைக்குப் போகலேன்னா, குண்டுக் கட்டா கட்டி படுக்கைல விடுவேன்.
   c. கொஞ்ச நேரந்தான் இருக்கட்டுமே. எப்போ விருப்பமோ அப்போ படுக்கப் போகட்டும்.

4. நீங்கள் சாமான்களைக் கடையில் வாங்கிக் கொண்டிருக்கும்பொழுது ஒரு வஸ்துவைக் கேட்டுப் பிடிவாதம் பிடிக்கிறான். நீங்கள்,
   a. ஒழுங்கா இருக்கப் போறியா, இல்லே உதை வேணுமா?
   b. நீ ஒழுங்கா இல்லேன்னா வீட்டுக்கு அனுப்பி விடுவேன்.
   c. என்னவானாலும் செஞ்சுக்கோ. வாங்கித் தர மாட்டேன்.

5. 'ஹோம் ஒர்க்' செய்ய வேண்டிய பையனிடம் நீங்கள்,
   a. அதைப் பற்றியே தொடர்ச்சியாக ஞாபகமூட்டுவீர்களா?
   b. தெரியாவிட்டால் கேளு. சொல்லிக் கொடுக்கிறேன்.
   c. போட்டா போடு. இல்லேன்னா எக்கேடும் கெட்டுப் போ.

6. ஹோட்டலில் சாப்பிடும்பொழுது, குழந்தை அலைக்கழிக்கிறான்; நீங்கள்,
   a. அமைதியா, சமுத்தா, இரு. நகரக் கூடாது.
   b. சமுத்தா இருந்தாயானால், அடுத்த முறையும் உன்னை இங்கே அழைச்சுண்டு வருவேன்.
   c. சனியனே! எக்கேடும் கெட்டுப் போ.

7. பணத்தைக் கையாளும்போது, நீங்கள் நினைப்பது.

a. குழந்தைக்கென்று தனியாக பணம் ஒதுக்குதல் நல்லது.
b. பணம் ஒதுக்கத் தேவையில்லை.
c. எப்போது கேட்டாலும் கொடுக்கலாம்.

8. காலையில் உடை உடுத்தலில் உங்கள் பங்கு.

a. அவளுக்காக நீங்களே துணிகளை எடுத்து வைத்தல்.
b. இந்த ரெண்டுல, ஏதாவது ஒண்ணைத் தான் போட்டுக்கணும்.
c. எதையாவது போட்டுத் தொலைச்சுக்கோ!

9. குழந்தையின் அறையின் பராமரிப்பில். நீங்கள் கூறுவது.

a. அதது. அந்தந்தஇடத்திலஇல்லேன்னு, நல்ல உதை கிடைக்கும்.
b. அசிங்கமான அவன் அறையைப் பற்றி அவனிடமே பேசுதல்.
c. அதுக்கும் எனக்கும் சம்பந்தமில்லை.

10. காலையில் குழந்தை தூங்கிக் கொண்டிருக்கும்போது, நீங்கள்,

a. எழுந்திருடா சனியனே! எத்தனை வாட்டி அடிச்சிக்கிறது?
b. ஒரு அலாரம் மணி கொண்ட 'டைம் பீஸ்' கொடுத்து, வேளைக்கு எழுந்திருக்க உதவுவது.
c. நீஎப்பஎழுந்தாஎனக்கென்னவந்தது? பள்ளியில் உதை வாங்கப் போறவன் நீயா (அ) நானு?

11. உங்கள் குழந்தை விவாதத்தில் இறங்கும்போது நீங்கள் கூறுவது.

a. சீ! அதிகப் பிரசங்கி! வாயை மூடுடா.
b. நீங்க ரெண்டு பேரும் குடுமிபிடி சண்டை போட்டுக்கோங்கோ... நான் போயிண்டே இருக்கேன்.
c. வளர்ந்த பசங்க... ரெண்டுங்கெட்டானுங்க. அப்படித்தான் இருக்கும்.

12. பனியில் விளையாடத் (Cold Weather) துடிக்கும் சிறுவனிடம் —

a. ஏய்! ஸ்வெட்டர் போட்டுண்டு போ.
b. உனக்குஸ்வெட்டர் வேணுமா? வேண்டாமா?
c. எதையும்கண்டுகொள்ளாமல்சிவனே என்று இருத்தல்.

13. சாப்பாட்டு நேரத்திற்கு வராத குழந்தையிடம் (அ) டேபிளில் அருகேஉட்கார்ந்து கொண்டு : சாப்பிடாமல் இருக்கும் பொழுது நீங்கள் —

a. சாப்பிட்டால் சாப்பிடு; இல்லேன்னு இடத்தை காலி பண்ணு.
b. இப்ப நீ சாப்பிட்டால், நான் உனக்கு சாக்லேட் தருவேன்!
c. வேறு என்னதான் உனக்கு வேண்டும்?

14. டீ. வி. யின் அருகேயுள்ள குழந்தையிடம்

a. இன்றைக்கு ஒளியும், ஒலியும்தான் நீ பார்க்கணும்.
b. டீ. வி. பார்த்ததைப் பற்றி சம்பாஷித்தல்.
c. எது விருப்பமோ அதைப் பார்த்துக் கொள்.

தீர்ப்பு: 'a'யில் அதிகப்படியான மார்க்குகள் கிடைத்திருந்தால், சந்தேகமில்லாமல் நீங்கள், 'சர்வாதிகாரி' தான். குழந்தைகளின் உணர்ச்சிகளுக்கு மதிப்புக் கொடுக்காமல், அவர்கள் சுதந்திரத்தை நசுக்கி வருகிறீர்கள்.

'b'யில் அதிகப்படியான மார்க்குகள் பெற்றிருந்தால், நீங்கள் குழந்தைகளையும் பெரியவர்களைப் போல் நடத்தும் உன்னதப் பண்புள்ளவர்கள். குழந்தைகளின் உணர்ச்சிகளை மதித்து நடக்கும் ஆதர்ச தம்பதிகளாவீர். அவர்களை உற்சாகப்படுத்தி வழி நடத்துவீர். அவர்களை சுதந்திரக் காற்றை அனுபவிக்க விடுவீர்கள்.

'c'யில் அதிக எண்கள் பெற்றிருந்தால், நீங்கள் பொறுப்பற்ற பெற்றோர்களாவீர். இந்த அலட்சியப் போக்கில், குழந்தை நல்ல குடிமகனை வளர வாய்ப்பில்லை. எனவேஇத்தகையபெற்றோர்காலந் தாழ்ந்தாவது, குழந்தைகள் நலனில் அக்கறைகாட்ட முன்வரவேண்டும்.

— திருமதி தேவனாதன்.



சமையலறை, மற்ற வீட்டு உபயோகக் கருவிகளை கழற்றிச் சுத்தம் செய்யும் போது ஸ்க்ரு ஆணிகள் துருப்பிடித்துக் கழற்ற வராவிட்டால் மண்ணெண்ணெய் போடாதீர்கள். சிறிது தேங்காய் எண்ணெய் போட்டால் போதும். துரு விலகிவிடும்.

— அலமேலு ராமனாதன்.

பாலுக்கு எத்தனை அவதாரங்கள்

காமத்துப் பாலும் இல்லை, அறத்துப் பாலும் இல்லை, ஆண்பாலும் பெண்பாலும் பற்றிய கட்டுரை இல்லை இது. திருமாலின் அவதாரம் பத்து என்றால் நாம் குடிக்கும் பாலின் அவதாரங்கள் எண்ணற்றவை. நம் நாடு, நகரமய, தொழில் மயம் ஆவதற்கு முன்னால், பாலின் ரூபங்கள் இரண்டே இரண்டு — பால், தயிர். (வெண்ணெய்க்கும் மோருக்கும் தயிர் முன்னோடி, நெய்க்கு அந்த வெண்ணெய் முன்னோடி). பால் பக்ஷணங்களையும், கீர், பாயசம் வகைகளையும் விட்டுத் தள்ளுங்கள்.

நகர வாழ்வில் இன்று வெறும் பாலுக்கு மட்டும் எத்தனை உருவங்கள்? மசாலா பால், கன்டென்ஸ்டு மில்க், ஐஸ் கிரீம், யோகர்ட், தயிர் வகைகள், சீஸ், டோன்டு (அ) ஸ்டாண்டர்டு மில்க், டபிள் டோன்டு அல்லது ஸ்கிம் மில்க், அவைகளின் பவுடர் ரகங்கள் ஹோமோஜீனைஸ்டு (ஒரு சீராக்கப்பட்ட) பால் இன்னும் எத்தனையோ! என்ன இவையெல்லாம்? இவைகளுக்குள் என்ன பேதம்? என்று இல்லத்தரசிகள் வியப்பதுண்டு. நம் முன்னோர்கள் புகட்டிய அறிவுப் பாலை விட, இன்று பால் அறிவுக்கு நகர வாழ்வில் முக்கியத்துவம் குறைந்ததல்ல!

தாய்ப்பாலையே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பாலே ஒரு முழுமையான உணவுதான். அதிலும் தாய்ப்பால் முழுமையான ஒரே உணவு என்பதில் ஐயம் இல்லை. பசும் பால் அதன் கன்றுக்கு உசிதமான உணவு: எருமைப் பால் எருமைக் கன்றுக்கும், ஆட்டுப்பால் ஆட்டுக் குட்டிக்கும் ஆதர்ச 'உணவுகள். எருமைப்பாலின் கொழுப்பின் அளவு, மனிதப் பாலின் கொழுப்பின் அளவைப் போல இரு மடங்கு. ஆனால் யானைப் பாலின் கொழுப்பு, எருமைப்பாலின் கொழுப்பை விட மூன்று மடங்கு. ஆகையால் யானைக் குட்டிக்குத்தான் யானைப்பால் சரி. மனிதனின் விஷயமே வேறு. தாய்ப்பால் மிகச் சிறந்த ஒரே உணவு என்பதெல்லாம் முதல் ஆறு மாதத்துடன் சரி. ரத்த உற்பத்திக்குத் தேவையான இரும்புச் சத்து தாய்ப்பாலில் மிகக் குறைவு. அதேபோல வைட்டமின் 'டி' யையும் சூரிய வெளிச்சத்திலிருந்துதான் பெறவேண்டும். இரும்புச் சத்துக்காகவும், மூளை வளர்ச்சிக்குப் புரதங்களுக்காகவும், கால்ஷியத்துக்காகவும் குழந்தைகள்—அதுவும் சைவ உணவுக் குழந்தைகள்—வெளியிலிருந்து மற்ற கெட்டிப் பொருள்களுடன் வெளிப் பாலையும்— அதை எந்த ரூபத்திலாவது — புசித்தாக வேண்டும்.

பால் செழிப்பைக் கொண்டு, கால்நடை வளத்தைக் கொண்டு, அரசர்களின் ஆளும் செழுமை கணக்கிடப்பட்ட காலங்கள் வரலாற்றில் உண்டு. இந்த நூற்றாண்டின் தொடக்கம் வரை பாலைப் பணத்துக்கு விற்பது பாவமாகக் கருதப்பட்டு வந்தது. பாலை விற்பது மகனை விற்பது போல ஈனமாகும் என்ற கருத்து நிலவியதிலிருந்து, பால் உற்பத்தி எவ்வளவு அபரிமிதமாக இருந்தது என்பதை இதிலிருந்து அறியலாம்.

ஆனால் இன்று? பால் ஒரு பெரிய தொழில். கொண்டு வருவதும், சேமிப்பதும், பக்குவப்படுத்தி விற்பதும், மிகப் பெரிய தொழிற் சாதனை. கறப்பதற்கும், உண்ணுவதற்கும் உள்ள தாமதத்தையும், தூரத்தையும் ஈடு செய்ய எவ்வளவோ, டெக்னாலஜிகள். மிக விரைவில் கெடக் கூடிய இப்பொருளை, நாள், வார, மாதக் கணக்கில் வைத்துக் காப்

பாற்ற எவ்வளவோ தொழில் முறைகள்; திரவப் பாலிலிருந்து கொழ கொழ கண்டென்ஸ்டு மில்க், உலர்ந்த பவுடர் பால் வரை, எத்தனையோ உருவங்கள்!

தொழில் முறையில் கொழுப்பின் அளவைக் கொண்டு பாலுக்குப் பெயரிட்டிருக்கிறார்கள். ஹோல் (முழு) மில்க்கில் ஐந்து சதவீதத்துக்கு முந்திபிந்தியதாகக் கொழுப்பு இருக்கும். ஸ்டாண்டர்டு அல்லது டோன்ட் மில்க்கில் 2 முதல் 3 சதவீதம் இருக்கும். டபிள் டோன்ட் அல்லது ஸ்கிம்டு மில்க்கில் கிட்டத்தட்ட எல்லாக் கொழுப்புமே அகற்றப்பட்டிருக்கும்.

கிருமி நாசனத்துக்காகப் பாலை 'பாஸ்டுரைஸ்' செய்வர். இதில் எத்தனையோ முறைகள். 63 டிகிரியில் 30 நிமிடங்கள், அல்லது 73 டிகிரியில் 15 நிமிடங்கள் அல்லது 85 டிகிரியில் சில நிமிடங்கள் சூடு செய்து திடீரென்று குளிர வைப்பார்கள் (இக்கட்டுரை முழுதும் உஷ்ண நிலைகள் சென்டிகிரேட் டிகிரியில்தான் என்பதை அறியவும்.)

2 – 3 சதவீதம் கொழுப்பு கொண்ட ஸ்டாண்டர்டு மில்க் (அ) டோண்டு மில்க் சாலச் சிறந்தது என்பது பொதுவான கருத்து. இதை இரண்டு முறையில் செய்கின்றனர். ஒன்றில் தேவையான அளவு வெண்ணெயைப் பாலிலிருந்து பிரிப்பது. மற்றதில், அடியோடு கொழுப்பு அகற்றப்பட்ட பாலையும், ஹோல் மில்க்கையும் விகிதாசாரப்படி கலப்பது.

நீர் அகற்றப்பட்ட 'பவுடர் பால்' எந்த திரவப் பாலிலிருந்தும் தயாரிக்கலாம். பாலைப் பாஸ்டுரைஸ் செய்தபின், அதை அதிக அழுத்தமான வெற்றிடத்தில் உறைய வைக்கும்போது,பனிக்கட்டிகளாகநீர்பிரிந்து விடுகிறது. இதை உறை – உலர் முறை என்பர். இன்னொரு முறையில் நீர் ஆவியாக்கப்படுகிறது. அகலப் பாத்திரங்களில், 700 ஆண்டுகளுக்கு முன் மார்க்கோ போலோ, சீனாவில் இம்முறையில் பவுடர் பால் தயாரிக்கப்படுவதைக் கண்டாராம்.

பவுடர் பால் காற்றிலுள்ள ஈரத்தை வெகு விரைவில் உறிஞ்சும் தன்மை உடையது. நன்கு பாக் செய்யப்பட்ட பவுடர் பால் ஒரு வருடம் கூட கெடாமல் நன்றாக இருக்கும். இன்றைய வாழ்வில் ஸ்கிம் மில்க் பவுடரின் உபயோகம் நீங்கள் நினைப்பதை விட அதிகம். மறுபடி ஜலம் விட்டு கலக்கி பழைய படி,பாலாக்கி, பள்ளிகளில் குழந்தைகளுக்கு அளிக்கின்றனர். மேம்பட்ட நாடுகள், வளரும் நாடுகளின் குழந்தைகளுக்கு பால் பவுடரை கடல் கடந்து அனுப்புகின்றன. வீடுகளில் கொழுப்புத் தள்ளுபடி செய்யும் லட்சக்கணக்கானவர்களுக்கும், இதய நோய்க்காரர்களுக்கும் இப்பவுடர்கள் வரப்பிரசாதமானவை. ஸ்கிம் மில்க் பவுடரில் ஆறு பங்குடன் 100 பங்கு மைதா மாவு சேர்த்துப் பிசைந்து செய்யப்படும் ரொட்டிதான் 'மில்க் – பிரெட்' எனப்படுவது.



ஹோமோஜினைஸ்டு (ஒருசீராக்கப்பட்ட) பால் என்பதை மேற்கு வங்கத்தின் 'மதர் டயரி' தயாரிக்கிறது. என்றாலும், நம் நாட்டின் ருசி வழிக்கு இது அவ்வளவாக ஒத்து வரவில்லை. சாதாரண பாலில் நீரில் கொழுப்புக் கட்டிகள் நுண்ணிய நிலையில் கலந்திருக்கின்றன. இதுதான் லேசான தீயில் மேல் வந்து ஏடாகப் படிகிறது. ஒருசீர்ப்படுத்

தப்பட்ட பாலில் கொழுப்புக் கட்டிகள் வலுக்கட்டாயமாகக் கலக்கப்பட்டுக் கரைக்கப்படுகின்றன. ஆகையால் கொழுப்பு என்று தனியாக ஒன்றும் பிரிவதில்லை. இதன் ருசி நம் நாவிற்கு பழக்கப்படாத ஒன்றே தவிர, சத்து எதுவும் மாறுவதில்லை.

வீட்டுக்கு வெளியில் குடிக்கும் தெம்பூட்டும் பானங்களில் 'ப்ளாவர்டு மில்க்' என்னும் சில்லிட்ட மசாலா பால் மிகவும் பிரபலம். ஹோல் மில்க்குடன் கலந்த வாசனையும், இனிப்பும், குளிர்ச்சியும் இதை மிகவும் ஜனரஞ்சகமாக ஆக்கியுள்ளன. ஆனால் — விளம்பரத்துக்கு அப்பால் — இது வெறும் பாலுக்கு மிஞ்சி அப்படி ஒன்றும் உயர்த்தியான பானம் அல்ல என்பது உண்மை!

இந்தியாவில் தயிர் செய்யும் முறை பற்றி விளக்கவே வேண்டாம். பாலைத் தயிர் ஆக்குவது முந்தைய நாளின் சிறிதளவு தயிர் அல்லது மோர். 40 முதல் 50 டிகிரி வரை, பாலைத் தயிராக மாற்றுவதற்கு உகந்த பதநிலை. இதையே பாலில் ஈஸ்ட் என்னும் நுண் ஜீவிகள் சேர்த்தும் செய்யலாம். இந்த முறையில் தயார் செய்த தயிரில் சிறிது ஆல்கஹாலும் இருக்கும் (சாராயம் என்பது கேட்பதற்கு நன்றாக இல்லையே). இதை யோகர்ட் என்றும் அழைக்கின்றனர். தயிரின் சக்தி அளவு (கலோரிகளில்) பாலைவிடக் கால் பங்கு மட்டும். ஆனால் சுலப ஜீரணத்துக்கும் ஆரோக்கியத்துக்கும் மிகவும் ஏற்றது.

குளிர்ப் பிரதேசங்களில் வெண்ணெய் சில நாட்கள் கெடாமல் இருக்கலாம். ஆனால் நம் நாட்டின் கதை வேறு. ஆகையால் வெண்ணெயைக் காய்ச்சி நெய்யாக்கி மாதக் கணக்கில் வைத்துக் கொள்வது, இந்தியாவுக்கே உரித்தான முறை. வெண்ணெயில் 18 சதவீதம் வரை நீர் (அதாவது மோர்) இருக்கலாம். இதை 120 — 150 டிகிரியில் ஒட்டக் காய்ச்சுவதன் மூலம் அகற்றி குளிர வைத்து எடுத்து பாக்பண்ணி (காற்றுக்கு இடைவெளி அதிகம் இல்லாமல்) வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்திய உணவில் நெய் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. 'நெய் இல்லா உண்டி பாழ்' என்று பழமொழி கூறவில்லையா?

'சீஸ்' என்பது பார்க்கப் போனால் பால் திரிசல்தான். ஆனால் மேல்நாட்டினர் அதைக் கல்ச்சர் செய்யும் முறைகளோ ஆயிரம். பிரான்ஸின் முறைகளே 483 விதம் என்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்களேன்!

ஒவ்வொரு சீஸும் ஒருவிதம். (சீஸைப் 'பால் கட்டி' என்று மொழி பெயர்த்தது யாரோ!) பாலின் தன்மை, திரிக்கும் விதம், வெட்டுதல், நீர் வடிப்பு, மற்றும் கலக்குதல், எல்லாம் சீஸுக்கு சீஸ் பேதப்படுகின்றன. நல்ல கெட்டியான ஒரு பங்கு சீஸ் செய்ய, பத்து பங்கு பால் தேவை. நம் ருசிக்கு ஏனோ சீஸ் ஒத்துவரக் காணோம்.

நம் நாட்டில் சீஸ் பிரபலமாகாததற்குக் காரணம், பாலைத் திரிக்க உபயோகப்படும் ரென்னெட் என்ற பொருளாகவும் இருக்கலாம். இது இளங்கன்றுகளின் வயிற்றுப் பைகளிலிருந்து எடுக்கப்படுகிறது. ஆகையால் இதைத் தயாரிப்பவர்களே குறைவு எனத் தோன்றுகிறது.

பால்தயாரிப்புகளில் ஒருவிதத்தரக்கட்டுப்பாடும் இன்றி, அவரவர்கள் இஷ்டத்துக்குத் தயார் செய்து விற்கும் பொருள் ஒன்று உண்டு என்றால் அதுதான் ஐஸ்கிரீம். ஐஸ்கிரீமுக்கு முக்கியமான கலவைப் பொருள்கள் ஐந்து. பால், கிரீம் அல்லது வெண்ணெய் போன்ற ஒரு கொழுப்பு, பவுடர் பால் அல்லது கன்டென்ஸ்டு மில்க், இனிப்புப் பொருள் ஒன்று, மற்றும் சில உணவினங்கள்.

பிறந்த குழந்தைக்கு வயிற்றிலே செல்லும் முதல் உணவு பால்தான். மனிதனை தகனம் செய்தபின் அஸ்தியில் விடப்படுவதும் அதே பால்தான். பாலில் தொடங்கி பாலில் முடியும் அவன் வாழ்க்கை முழுதும் பால் வியாபித்து நிற்கிறது!

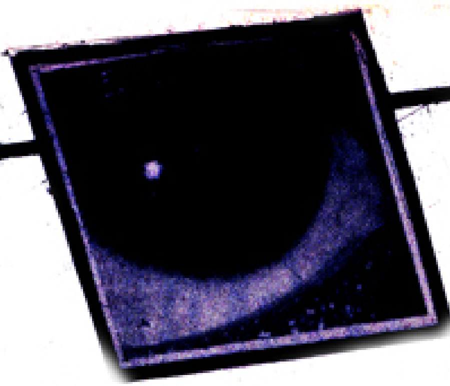
— எஸ். டி. ராகவன்



பெண்கள் உபயோகிக்கும் தோலினால் செய்யப்பட்ட மணிபர்ஸ் மற்றும் தோல் பைகள் அழுக்கேறி நிறம் மாறி விட்டால் வெங்காயத்தை பாதியாக வெட்டி நன்றாக அழுத்தித் தேய்த்து பிறகு நல்ல துணியால் துடைத்துவிட்டால் பளபளப்பாயிருக்கும்.

— துடுப்பதி வெங்கண்ணா.

க்ளுகோமா உங்கள் கண்களையும் தாக்கலாம்



கண்கள்தான் மனிதனின் உறுப்புகளிலேயேமிகவும்இன்றியமையாததும்அழகானதும் நுட்பமானதும் ஆகும். அதனைக் கவனித்துப் பேணிக் காப்பது நமது கடமை. கண்களை இழந்த பின், அதனை நினைத்து வருந்திப் பயனில்லை.

1. முதலில் க்ளுகோமா என்றால் என்ன?

இதைக் கண்களைத் தாக்கும் நோய் என்று சொல்ல முடியாது. கவனிக்கப்படாமல் விட்டுவிட்டால் பார்வையை வெகு சீக்கிரத்தில் இழந்துவிடுவோம். இதை மருத்துவ ரீதியில் "சினிஸ்டர் ஸிம்ப்டம் காம்ப்ளெக்ஸ்" என்று அழைப்பர். இவ்வாறு இழந்த பார்வையை மீண்டும் எந்த ஆபரேஷனாலும் மீட்க முடியாது.

2. க்ளுகோமா எப்படி வருகிறது?

உடலில் மற்ற பாகங்களில் இருக்கும் தசைகளில் இருக்கும் 'இழுநிலை' அல்லது **Tension** நமது கண்களில் உள்ள தசைகளிலும் இருக்கிறது. இந்த **Tension** ஒரே சீராக இருக்க வேண்டும். சற்றுக் குறைந்தாலோ கண்கள் சுருங்கிவிடும். உயர்ந்தாலோ க்ளுகோமா வந்துவிடும்.

டென்ஷன் எவ்வாறு நிலைப்படுத்தப்படுகிறது?

நம் கண்களில் 24 மணி நேரமும் நீர் உற்பத்தியாகிக் கொண்டும் சுழன்று கொண்டும் இருக்கிறது. இந்த நீர் கண் தசைகளால் உருவாக்கப்படுகிறது. இந்த நீர் கண்களின் பாப்பாவை கழுவி பின் சிறு பாதை வழியாக முன் பகுதிக்கு வந்து அங்கிருந்து கழிவு நீராக வெளிச் சென்று விடுகின்றது.

எக்காரணத்தினாலோ நீர் உற்பத்தி அதிகரிப்பதினாலோ அல்லது சுழற்சி தடைப்பட்டாலோ முன் பகுதியில் (anterior chamber) அதிகமான நீர் தேங்கி கண் பாப்பாவின் மீது அதிகமான அழுத்தத்தை உண்டாக்கும். இந்த அதிக அழுத்தமே க்ளுகோமா எனப்படுகிறது.

3. க்ளுகோமாவின் அறிகுறிகள் என்ன?

1. பார்வை சிறிது சிறிதாக மங்கிக் கொண்டே வருவது
2. தையல், நிட்டிங் வேலை கடினமாவது, கண்ணாடி அடிக்கடி மாற்றினாலும் சரியாகாமல் இருப்பது.
3. வண்ண வளையங்கள் மிக அதிகமாக, டியூப் லைட், மற்ற லைட்களைப் பார்க்கும் போது தோன்றுவது.
4. கண்களில் வலி, எரிச்சல், சினிமாவோ அல்லது மனங்கலங்கும் படியான நிகழ்ச்சிக்கு ஏற்படுவது.
5. கடைசியாகக் குடும்பத்தில் அல்லது முந்திய தலைமுறையினர் யாருக்காவது இந்நோய் இருந்திருக்குமேயானால்.

4. க்ளுகோமாவினால் பார்வையை ஏன் இழக்கிறோம்?

க்ளுகோமா வந்தால் முதலில் பார்வை மங்கிப் பிறகு முழுவதும் இருட்டாகிவிடும். இதற்குக் காரணம் அதிகமான அழுத்தத்தின் காரணமாக ஒலிகளைப் பெறும் மிக நுண்ணிய பகுதியான ரெடினாவும் பாப்பாவும் பாதிக்கப்படுகின்றது. ஒளிக்கதிர்களைக் கடத்திச் செல்லும் நரம்புகளை சக்தியிழக்கச் செய்கின்றது. நாளடைவில் இந்த நரம்புகள் செயலற்று இறந்து விடுகின்றன. பார்வையும் இழந்து விடுகின்றது.

இதனால், கண்டிப்பாக 40 வயதிற்குமேல் கண்ணாடி போட்டவரும், போடாதவரும் தக்க கண் மருத்துவரிடம் தம் கண்களை பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும். முக்கியமாக இந்த அறிகுறிகள் தோன்றியவுடன் மருத்துவரிடம் சென்று தகுந்த வைத்தியம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

''பைலோகார்பைன்'' என்றகண்மருந்தை தினமும் உபயோகித்து வந்தால் நீர் அதிகமாக உற்பத்தியாவதைத் தடுத்து anterior chamber அளவை விரிவாக்கவும் உதவும்.

லேசர் முறையில் இப்போது சர்ஜரி செய்துவருகின்றனர். இதுமிகவும்பயனுள்ளதாய் இருக்கின்றது.

எச்சரிக்கையின்றி நம்மில் பலர் இந்த கொடிய க்ளுகோமாவிற்கு பலியாகி இன்று வாழ்வில் ஒளியிழந்து மற்றவர்களுக்கு பாரமாகி வாழ்ந்து வருகின்றனர். பொக்கிஷமான கண்களை க்ளுகோமா என்ற அரக்கனுக்குப் பலியாக்கி விடாமல் எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.

— மைதிலி கிருஷ்ணமூர்த்தி.



திருமண மலர்

* அஷ்ட சஹஸ்ரம், காஸ்யப கோத்திரம் ஆயில்யம் 3ம் பாதம், வயது 20. 1986ல் பி. காம் முடிக்கும், மாநிறம், அழகான குடும்பப்பாங்கான 5' 4'' உயரமுள்ள பெண்ணிற்கு, அதே பிரிவைச் சேர்ந்த 28 வயதுக்குள் பட்டதாரி, நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 3459.

* வன்னிய குல க்ஷத்திரியர் (கவுண்டர்) குலத்தைச் சார்ந்த நடுத்தர வீருமான குடும்பப் பெண் எம்.எஸ்ஸி பி. எட். படித்து சென்னை பள்ளியில் பிஜி டீச்சர் வயது 24, 155 செ.மீ. உயரம் அதே வகுப்பை சார்ந்த படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள மாதம் ரூ 1500 க்கு மேல் சம்பாதிக்கும் வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 3460.

* ஈரோடு சைவப் பிள்ளை மணமகன் 30, பம்பாயில் டெலிபோன் டிபார்ட்மெண்டு கிளார்க். இவருக்கு சைவ ஜாதி பெண் தேவை. ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 3461.

* வடமான் வடாற்காடு ஸ்மார்த்த பிராமணன் தமிழ் காஸ்யப கோத்திரம் உத்திரம் 4, உயரம் 5' 2''. சிகப்பு நிறம் தனியார் துறையில் சம்பளம் ரூ 400/– மணமகனுக்கு. அரசாங்கம், தனியார்த்துறை கம்பெனி, பேக்டரியில் வேலையிலுள்ள 35–41 வயது, பிராமண மணமகள் தேவை. ஐயரில் எந்த உட்பிரிவும் சம்மதம். குடும்பவிவரத்துடன் பெட்டி எண்: 3462 க்கு எழுதவும்.

* அகம்படியர் (தேவர்) இனத்தைச் சேர்ந்த எம்.ஏ. படித்து முடித்து ஆசிரியை வேலை பார்க்கும் 33 வயது நிரம்பிய பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 3463.

* யாதவர் குலம், 28 வயதும், 5' 9'', உயரமுள்ள சர்க்கார் உத்தியோகத்தில் ரூ 1800/– மாத சம்பளமும், விரைவில், எலெக்ட்ரானிக் இஞ்சினியராகும் வாய்ப்புமுள்ள மணமகனுக்கு, தமிழ்நாடு, மற்றும் கேரளத்திலிருந்து, குடும்பப்பாங்கான, படித்த சிகப்பு நிறமுள்ள அழகான உயரமான, மணமகள் தேவை. பெற்றோர்கள் விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3464.

* ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், தெலுங்கு பிராமணன், மக நட்சத்திரம் 20 வயது, பி.ஏ. படித்த அழகான உயரமான பெண்ணிற்கு நிரந்தர வேலையில் இருக்கும், 28 வயதிற்கு உட்பட்ட பிராமண மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 3465.

* பிரஹசரணம் ஹரித கோத்திரம் கேட்டை நட்சத்திரம் வயது 30 தனியார் கம்பெனியில் ரூ 800/– சம்பளம் பெறும் எந்தவிதமான தொந்தரவும் இல்லாத விவாகரத்தான நல்ல நிறம், உயரம் 165 செ.மீ. உள்ள நல்ல குடும்பத்துப் பெண்ணுக்கு பரந்த மனப்பான்மையுள்ள 32–38 வயதிற்குள் பிராமண மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். மனப் பொருத்தம் சம்மதம். பெட்டி எண்: 3466.

* ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், வடமாள், திருவோண நட்சத்திரம் வயது 27, எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி. வரை படித்த, வீட்டு வேலைகள் அனைத்திலும் தேர்ச்சி பெற்ற நல்ல அழகான பெண்ணிற்கு வரன் தேவை. நல்ல வேலையில் உள்ள, தாரமிழந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். வரதட்சணை கிடையாது. எளிய முறையில் கோவிலில் வைத்துத் திருமணம். பெட்டி எண்: 3467.

* கௌசிக கோத்திரம் உத்திராடம் சத்யமங்கல பிரஹசரணம் 35/152 செ.மீ. எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி. ஸ்ஹைதராபாத் பி அண்ட் டியில் எல்.டி.சி. இளம்பிள்ளை வாதத்தால் ஒரு கால் சிறிது வளர்ச்சி குன்றி ஷூ அணிந்து நடக்கும் நற்குணமுடைய பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், ஹிந்தி, ஆங்கிலம் தெரியும். பிராமண வகுப்பைச் சேர்ந்தவர். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஊனமுற்றோரும் தாரமிழந்தோரும் கூட விண்ணப்பிக்கலாம். மனப் பொருத்தம் அல்லது தெய்வ சம்மதம் போதும். பெட்டி எண்: 3468.

* பம்பாயில் சென்ட்ரல் கவர்ன்மெண்ட்டில் வேலை செய்யும் மாதம் ரூ 1000 க்கு மேல் சம்பளம் வாங்கும் குவார்ட்டர்ஸ் உள்ள 21 வயதுள்ள முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு, இந்து மதத்தில் எந்த வகுப்பிலும் நல்ல படித்த, பார்ப்பதற்கு நன்றாக இருக்கும் பம்பாயில் வேலை செய்பவராக இருக்கும் வரன் தேவை. விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3469.

* ஐயர், நைத்ருப காச்யப கோத்திரம். வடமான் பூசம், 26 பி. டெக். 5' 4'' சொந்த தொழில், நல்ல வருமானமுள்ள வரனுக்கு, படித்த அழகும், நிறமும் ஸங்கீதத்தில் ஈடுபாடும் உள்ள உயர் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். வரதட்சணை தேவை இல்லை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3470.

* அடக்கமும், பொறுமையும் நிறைந்த குடும்பப்பாங்கான, அழகுடைய வேலையிலிருக்கும் பட்டதாரி இந்து அகமுடைய பெண்ணிற்கு வரதட்சணை விரும்பாத நல்ல குணமுள்ள 33 வயதுக்கு மேற்பட்ட வரன் தேவை. பிற்பட்ட எந்த வகுப்பும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 3471.

* துளுவ வேளாள முதலியார் (அசைவம்) வயது 29, நட்சத்திரம் பூரம், உயரம் 6', படிப்பு பி.யு.சி. மாநில அரசில் ஜூனியர் அசிஸ்டண்ட்டாக நிரந்தர பணியில் உள்ள வரனுக்கு, மாநில, மத்திய அரசு அல்லது ஆசிரியை ஆக நிரந்தரப் பணியாற்றும் 26 வயதுக்குட்பட்ட சென்னையிலுள்ள பெண் தேவை. தோஷம் கிடையாது. பெட்டி எண்: 3472.

* வடமான், கௌசிக கோத்திரம், ஆயில்ய நட்சத்திரம், 29 வயது டெலிபோன் இலாகாவில் ஆபரேடராக இருக்கும் பி.எஸ்ஸி படித்த பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. திருமணம் நன்கு செய்துத் தரப்படும். ஜாதக விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 3473.

* ஸ்மார்த்தாள், வடமான், ஆத்ரேய கோத்திரம் உத்திரட்டாதி, 33 வயது, வேலையில்லாத 5' 5'' உயரம், மாநிறம், பி.யு.சி. தமிழ் பண்டிட் பயிற்சி பெற்ற.

குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு நல்ல வேலை, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 40 வயதுக்கு மேற்படாத வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 3474.

* கௌண்டின்ய கோத்திரம், வடமாள், திருவாதிரை நட்சத்திரம் 28/5' 1'' டிப்ளமா பாஸ் செய்து பிரைவேட் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல நிரந்தர வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி: **R. Mohan, 178, Lake View Road, West Mambalam, Madras-600 033.** டில்லியில் வேலை பார்க்கும் வரனும் விண்ணப்பிக்கலாம்.

* ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரித கோத்திரம் வயது 31, உத்திரம், பி.எஸ்ஸி மத்திய அரசு வேலை, சென்னை சம்பளம் மாதம் ரூ 150 0 /— வாங்கும் மணமகனுக்கு ஐயர் இனத்தில் 27 வயதுக்குட்பட்ட நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 3475.

* அய்யர் வடமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம் 32 வயது பூராட நட்சத்திரம் மயிலாடுதுறையில் ஆசிரியையாக பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையிலிருக்கும் கௌரவமான குடும்பத்திலிருக்கும் 40 வயதுக்குள் உள்ள வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3476.

* அய்யர், பிரஹசரணம், கௌசிக கோத்திரம் வயது 33 மூலம் 3ம் பாதம் கிராஜுவேட், சென்னையில் வேலையிலுள்ள (பிரைவேட்) மேல் மட்ட நடுத்தரக் குடும்பம் அழகான குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு சுமார் 37 வயதுள்ள நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 3477

* திருச்சி அருகே பொதுத்துறை நிறுவனத்தில் உதவியாளராக பணிபுரியும், 31 வயதுள்ள, நல்ல குணமான, செவ்வாய் தோஷமுள்ள, செங்குந்த முதலியார் மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் படித்த, நல்ல அழகும், குணமும் உடைய, வேலையில் உள்ள/இல்லாத குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3478.

* பரந்த எண்ணமும் சீரிய நோக்கமும் கொண்ட இந்து மதத்தைச் சார்ந்த (எந்த பிரிவை சார்ந்தவர்களாயினும் சரி) மணமகன் தேவை. கன்னியர் குல நாயகர் வகுப்பைச் சேர்ந்த (அசைவம்) 9ம் வகுப்பு வரை படித்த வயது 23 நல்ல கலர், உயரம் 5' 3'' உள்ள பெண் திருமணமாகி ஆன சில மாதத்தில் கணவனை இழந்தவர். இதற்குச் சம்மதம் உள்ளவர்கள், தங்களைப் பற்றிய விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்க. மனைவியை இழந்தவரும் விவாகரத்து செய்து கொண்டவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 3479.

* கௌண்டின்ய கோத்திரம், சதயம், பிரஹசரணம் உயரம் 170 செ.மீ. 23 வயதுள்ள வேலைக்குப் போகாத எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி. வரை படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. திருமணம் நன்கு விரைவில் செய்து கொடுக்கப்படும். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: **S.K. Natarajan, 31, 11th Avenue, D.A.E. Township, Kalpakkam-** 60 3 10 2.

* நல்ல குடும்பத்திலுள்ள 35 வயதான காது கேளாத அழகான பிராமண வாலிபருக்கு நல்ல பிராமண குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வாழ்க்கைத் துணைவி தேவை. சுமாராகப் பேசுவார். **Gulf** ல் டெய்லராக வேலை. விருப்பமுள்ளவர்கள் எல்லா விவரங்களுடனும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3480.

* கௌண்டின்ய கோத்திரம் வடமாள் புனர்பூச நட்சத்திரம் **X** படித்த வேலையில்லாத 30 வயதுள்ள அழகான பெண்ணிற்கு வேலையில் இருக்கும் வியாபாரம் செய்யும் மணமகன் தேவை. பிராமணர்கள் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 3481.

* ஸ்மார்த்தாள், பௌருஸ்ய கோத்திரம். அஷ்டசகஸ்ரம். 32 வயது, நட்சத்திரம் உத்திரம். எஸ்.எஸ்.எல்ஸி. படித்த கம்பெனி வேலையில் உள்ள (மாதச் சம்பளம் ரூ 60 0 /—) பெண்ணிற்கு (உயரம் 4' 8'') தகுந்த வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3482.

* தென்கலை அய்யங்கார், நைத்ரப காசியப அனுஷம் 31/180 சட்டப் படிப்பு, நல்ல கம்பெனியில் உயர் வேலை, சொத்துள்ள பையனுக்கு நல்ல உயரம், அழகு, படிப்பு கூடிய வரன் தேவை. முதல் விவாகம் சட்டப்படி ரத்து செய்யப்பட்டது. பெட்டி எண்: 3483.

* கௌசிக கோத்திரம் வடமாள் எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி. 43 வயது தமிழக அரசில் மாதம் ரூ 150 0 சம்பளத்தில் இருக்கும் பிள்ளைக்கு எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி. பாஸ் செய்த வடமாள் பிரிவை மட்டும் சேர்ந்த பெண் தேவை. இதர பிரிவு வேண்டாம். ஜாதகத்துடன் எழுதுக. பெட்டி எண்: 3484.

* புராடெஸ்டண்ட் வயது 45. டயர் பாக்டரியில் புரொடக்ஷன் ஒர்க்கர். சம்பளம் ரூ 150 0 /—. ஆதரவு இல்லாது தனித்து இருக்கும் எனக்கு ஓரளவு வசதியுள்ள குடும்பத்தில் அழகும், குணமும் பரந்த மனப்பான்மையும் கொண்ட விதவை/விவாகரத்தான வாழ்க்கைத்துணைவி தேவை. ஜாதி மதம் பாகுபாடில்லை. பெட்டி எண்: 3485.

தார்காத்த சைவப் பிள்ளையைச் சார்ந்த பி.வி. எஸ்ஸி. படித்துப் பட்டம் பெற்று அரசு உயர் பதவியிலுள்ள 32 வயதுடைய இளைஞருக்கு அழகும் பண்பும் நிறைந்த சைவக் குடும்பப் பட்டதாரி மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 3486.

* துளுவ வேளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த 35 வயது, 165 செ.மீ. மாநிறம், **B.Sc. (Che)** படித்து சென்னையில் தனியார் துறையில் உத்தியோகம் பார்க்கும் பையனுக்கு அதே வகுப்பில் உத்தியோகம் பார்க்கும் படித்த பெண் தேவை. சம்பளம் ரூபாய் 60 0 .. உட்பிரிவுகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். பையன் ஹஸ்த நட்சத்திரம் கன்னியா ராசி தோஷம் எதுவுமில்லை. பெட்டி எண்: 3487.

* ஸ்மார்த்தாள் பிரஹசரணம் ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், பூராட நட்சத்திரம் 31 வயதுள்ள வேலைக்குப் போகாத வீட்டு வேலைகள், கைவேலை, தையல் கலை, ஆகியவற்றில் சிறந்த, சிவந்த மெலிந்த தேகவாகு உள்ள பெண்ணிற்கு, படித்து நல்ல வேலையில் இருக்கும் பையன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 3488

* 17.12.1944 பி.எஸ்ஸி பிலாஸ்பியில் பி.ஹெச்.டி. வடமாள், பூராடம், ஸ்ரீவத்ஸம் பர்மனெண்ட் வேலையில் இல்லை. வீட்டு வாடகையாக மாத வருமானம் ரூ 150 0 /— வருகிறது. தாயார் மட்டும். தெய்வ பக்தியுள்ள வேலைக்குச் செல்லாத அடக்கமான பெண் தேவை. வரதட்சணை இல்லை. எளிய முறையில் திருமணம். பெட்டி எண்: 3489.

* பம்பாயில் வசிக்கும் வெள்ளாளர் பிள்ளை மஸ்கட்டில் எலெக்ட்ரானிக் டெக்னீசியனாக வேலை செய்யும் 32 வயது உயரம் 5' 10'' வரனுக்கு நல்ல அழகும், படிப்புமுள்ள பெண் தேவை. விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3490.

* வடமாள் ஷடமர்ஷண கோத்திரம் சிரவணம் நட்சத்திரம் பி.காம். வயது 28, அழகுடைய, தனியார் கம்பெனியில் நிரந்தர உத்தியோகத்தில் மாதம் ரூ 170 0 கோயம்பத்தூரில் வேலை செய்யும் பையனுக்கு அழகு கொண்ட 5 அடி. 4 அங். உயரம் பாங்க், சர்க்கார் தனியார்த் துறையிலே மாற்றம் செய்து கொள்ளக் கூடிய பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 3491.

* 24 மனை தெலுங்கு செட்டியார் மணமகன் வயது 32. தனியார் ஏற்றுமதி நிறுவனத்தில் ரூ 100 0 /— சம்பளம். செவ்வாய் தோஷம். இதே இனத்தில் மணமகள், குடும்பப்பாங்கும், அழகும், படிப்பும் உள்ளவராய் இருக்க வேண்டும். விருப்பமுள்ளவர்கள், ஜாதகநகல், சார்ந்துள்ள கோத்திரம், குடும்ப விவரங்களு

டன் பதில் எழுதவும். பெட்டி எண்: 3492.

* வன்னிய குல க்ஷத்திரிய இனத்தைச் சேர்ந்த புதுவை அரசாங்கத்தில் பணியாற்றும் 26 வயது எம்.எஸ்.ஸி பட்டம் பெற்ற குடும்பப்பாங்கான அழகிய பெண்ணுக்குத் தகுதியான வரன் தேவை. ஜாதகம், பயோ–டேட்டா மற்றும் குடும்பவிவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். (புதுவை மாநில வரன் வரவேற்கப்படும்). பெட்டி எண்: 3493.

* பிரஹசரணம், ஐயர் சங்ருத்திரிய கோத்திரம், சித்திரை நட்சத்திரம் 155 செ.மீ. உயரமுள்ள மாதம் ரூ 800/– ரூபாய் சம்பாதிக்கும், 25 வயதுள்ள மாநில அரசில் வேலையிலுள்ள பெண்ணிற்கு சுமார் 30 வயதிற்குள் மத்திய மாநில அரசிலோ நல்ல நிறுவனத்திலோ பணியாற்றும் நற்குணமுடைய பிராமண மாப்பிள்ளை தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். வட ஆற்காடு மாவட்ட வரனுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கப்படும். பெட்டி எண்: 3494.

* அஷ்ட சாஸ்திரம், காஸ்யப்ப கோத்திரம், அஸ்த நட்சத்திரம் 24 வயது 5' 1'' சிவந்த நிறமுள்ள பெண்ணிற்கு வரன் தேவை. எளிய திருமணம். பெட்டி எண்: 3495.

* மௌத்கல்ய கோத்திரம். தென்கலை. பிறந்த தேதி 8.8.1949. திருவோணம் பி.எஸ்ஸி தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும் ஆரோக்கியமான குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு 40 – 42 வயது. தனியார்/பொது/அரசாங்கத்தில் நிரந்தர மாத வருமானம் ரூ 1500 க்கு குறையாமல் உள்ள வடகலை/தென்கலை/ஐயர் வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3496.

* சௌராஷ்ட்ரா குலத்தைச் சேர்ந்த விருச்சிக ராசி, கேட்டை நட்சத்திரம், பரத்வாஜ கோத்திரத்தைச் சேர்ந்த 39 வயதுள்ள மாநிறமுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே குலத்தைச் சேர்ந்த நல்ல வருவாய்/வியாபாரம் (அல்லது) உத்தியோகம் செய்யும் நல்ல குணமுள்ள மணமகன் தேவை. பெண்ணின் படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி. உயரம் 5' 0''. பெட்டி எண்: 3497.

* சௌராஷ்ட்ரா குலத்தைச் சேர்ந்த மேஷ ராசி, அசுவினி நட்சத்திரம் பரத்வாஜ கோத்திரத்தைச் சேர்ந்த 37 வயதுள்ள, சிவந்த நிறமுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே குலத்தைச் சேர்ந்த நல்ல வருவாய்/வியாபாரம்/உத்தியோகம் செய்யும் நல்ல குணமுள்ள மணமகன் தேவை. பெண்ணின் படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி. உயரம் 5' 1''. பெட்டி எண்: 3498.

* Alliance invited for Iyer Girl of 5' 1", Srivatsa Vadama, Thiruvadirai, 20 H. Sc., domestically well-trained, with aptitude for employment, from graduate decently employed boys. Sub-sect no bar. Contact with horoscope. Box No. 3499.

* Wanted Bombay based non-Bharadwaja Groom for a fair, good looking Tamil Vadama Iyer Girl M.Sc., 33 yrs/159 cms/Rs. 2300/- Officer in Central Govt. Star Mrigasheersham. Well placed graduates may also apply. Horoscope optional. Full details essential. Box No. 3500.

* Alliance invited from Government employed Graduate non-Vadula, Vadama, Iyer Girls of height 5' 3" and above for a B. Tech., Company Executive, employed in Coimbatore, Rs. 3000/- 31, Moolam. Apply with Horoscope to Box No. 3501.

* Vadamal Bharatwaja 27 years 5' 7" Central Govt. employed in Madras Rs. 1,500 p.m. Post Graduate Boy fair and good personality having limp due to polio invites alliance from fair, beautiful, educated and homely Brides. Girl must be good-natured and well at domestic duties. Girl's Merit main consideration. Otherthings secondary. Brahmin Sub-sects acceptable. Full details and Horoscope to Box No. 3502.

* Wanted well settled Graduate Bridegroom for Cholia Vellala Girl 25, M.A., B.Ed., 166 cms, Novelist, Nationalised Bank Employee, Four figure salary. Sister and Brother married intercaste. Only Vellalas or Mudaliars preferred. No Dowry. Box No. 3503.

* Wanted suitable Bridegroom for Bharadwaja Chitrai, Vadagalai 23 yrs/152 cms Convent educated Graduate employed Personal Secretary 1400. Officers in Defence forces and professionals around 30 yrs. Caste no bar. Box No. 3504.

* Proposals invited from employed Graduate Brahmin Girls for 36 year Law Graduate Bombay based Iyengar Srivatha Gotharam drawing Rs. 1700/- having own accomodation. Box No. 3505.

* Alliance for Kausika Thengalai Graduate Girl 29, fair complexion, 5' 2" employed Private Company, Coimbatore, Rs. 700/- p.m. Angaraka Dhosha horoscope. Contact Box No. 3506.

* Horoscope invited from parents of well qualified and decently employed Vadama Iyer Boys for Post Graduate employed Girl 24 yrs/165 cms Srivatsava Vadama Iyer Girl Thiruvonam. Reply to Box No.3507.

* Wanted bright fair beautiful Telugu speaking Naidu Girl 18-20 from respectable family for Groom 23, M.Sc. final, Canadian citizen, taking up medicine or Ph.d next year. Respond to Box No. 3508.

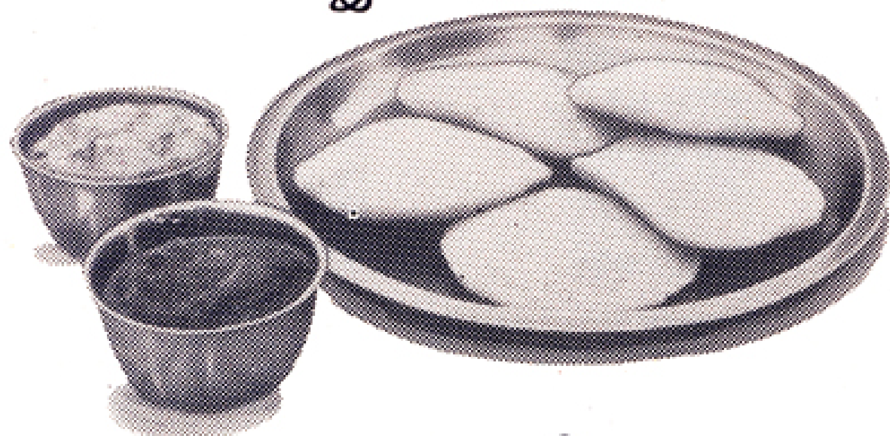
* Wanted Bridegroom Telugu/Kannada/Tamil Bombay based employed Brahmin Boys for Air-India employed Telugu Brahmin Girl 35 years owning flat. Reply with Horoscope and full details to Box No. 3509.

* Alliance invited for Brahacharnam, Bharadwaja Gothram, Krithigai Pada III 24/163 cms. Graduate employed, smart, talented, domestically trained, good looking Tamil Iyer Girl from Defence Officer/Bank/Doctor/Engineer. Correspond with Horoscope and family details to Capt. L.G. Subramaniam (Retd.) A.S.P.T. Pune-411 022.

* Arcot Mudaliar fair Post Graduate 30/180 cms. Officer Nationalised Bank, invites alliances from fair, slim, tall Graduate Mudaliar Brides. Parents contact with horoscope and family details to Box No. 3510.

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய கட்டணம் ரூ. 30/– தொகையை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயருக்கு போஸ்டல் ஆர்டராகவோ. அல்லது சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு பாங்கில் மாற்றக் கூடிய டிமாண்ட் டிராப்டாகவோ அனுப்ப வேண்டும். ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். பதில் அனுப்புபவர்கள் விளம்பரதாரர் பெட்டி எண்.... C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை–600 032 என்ற விலாசத்துக்கு அனுப்பவும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

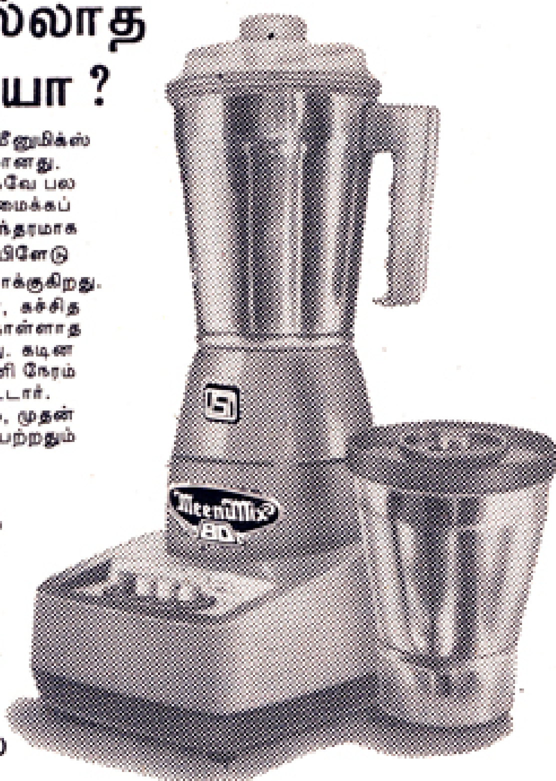
சட்னி சாம்பார் இல்லாமல் இட்லியா?



MeenuMix®

மீனுமிக்ஸ் இல்லாத சமையலறையா?

மிக்ஸி என்பதற்கு இலக்கணம் மீனுமிக்ஸ்
அது உறுதியானது, கச்சிதமானது.
உங்களின் உபயோகத்திற்காகவே பல
சிறப்பு அம்சங்களுடன் வடிவமைக்கப்
பட்டிருக்கிறது.மீனுமிக்ஸில் நிரந்தரமாக
பொருத்தப்பட்டிருக்கும் ஒரே பிளேடு
உங்கள் வேலையை மிகவும் எளிதாக்குகிறது.
இரண்டு எவர்சில்வர் ஜாடிகள், கச்சித
மாக, இடத்தை அடைத்துக் கொள்ளாத
வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டது. கடின
உழைப்பிற்கு ஏற்ற, அரை மணி நேரம்
நிற்காமல் ஓடக்கூடிய மோட்டார்.
பிரதானமான சர்வீஸ். மேலும், முதன்
முதலாக ISI முத்திரையைப் பெற்றதும்
மீனுமிக்ஸ் தான்



MeenuMix®
மீனுமிக்ஸ்
உங்களின் உதவிக்கே

தயாரிப்பாளர்கள்:
மீனு எக்விப்மெண்ட்ஸ்
கோவை 641 044

சென்னை: விற்பனை அலுவலகம்: மீனுமிக்ஸ், 94, ஷிவாலயா பில்டிங் சி-இன்-சி ரோடு, எழும்பூர் (போன்: 474691, சர்வீஸ் சென்டர்: மீனுமிக்ஸ், 43, போலீஸ் கமிஷனர் ஆபீசு ரோடு, எழும்பூர்,
கோயம்புத்தூர்: விற்பனை அலுவலகம்/சர்வீஸ்சென்டர்: மீனுமிக்ஸ், ஆர்.கே. தெரு, காட்டூர் (போன்: 340 45)

• Wanted Brahacharanam, Non-Haritha Gothra Groom for Bank employed Graduate, medium complexioned Girl 27 – 160. Bombay based Bank Officers, Professionals preferred. Decent marriage assured. Box No. 3511.

• Wanted suitable Bride for a Calcutta based Palghat Brahmin widower 43 years with mild habits having three children. The Bride should show motherly love and affection to the children. Horoscope optional. Please write to Box No. 3512.

• Alliance invited from broad minded, educated, employed Groom below 35 years for Gajulu Balija Girl, M.A., M.Ed., P.G. Asst., Salary Rs. 1600, age 30 years. Height 165 cms. Contact with Horoscope to Box No. 3513.

• Wanted suitable Iyer Girl for Vadama Vadula Gothra, Chatayam Star Graduate boy aged 32 employed in Tisco Jamshedpur. Drawing around 2000 p.m. Height 5' 6". Keralite preferred. Box No.3514.

• Wanted suitable Bridegroom for Telugu Velanadu Kowsika Girl 28 years, fair good looking, 160 cms. height, star Uttarabadra, with Kuja dhosham. Girl completed B.Com. passed higher grade typewriting and shorthand. Box No. 3515.

• Alliance for Koundinya Brahmin Graduate employed Girl 25, Moolam. Box No. 3516.

• Alliance invited for Kannada Madhwa Girl 24, 5' 2" B.Sc., fair, Jamadagni Gothram Vyasarayar Mutt. Job/Business preferred. Reply with Horoscope to Box No. 3517.

• Alliance invited for Vadagalai Athreya Bride 34, Makham, Post-Graduate, Medium complexion 4' 10½" not employed, homeloving. Boys 36-39 only preferred. Reply with Horoscope to Box No. 3518.

• Alliance invited for Hindu, Agamudaya Lady Doctor, slim, fair, around 33 from suitable Groom. Mukulathoor community can apply. Box No. 3519.

• Wanted educated, bright, fair, beautiful, Telugu speaking, Naidu Girl of age 18-19 from respectable family for Groom 22 years, second year medico, Canadian citizen. Respond at once to Box No. 3520.

• Wanted Groom around 40 yrs. for a Telugu, Mulakanadu 35 yrs. old, S.S.L.C. Good looking, Gowthama, Maka, domestically well trained Girl, subsect no bar. Widowers without encumbrance may also apply. Box No. 3521.

• Alliance from well to do family, beautiful and tall, Graduate/ Post Graduate, Vadama/ Sivacharya Girls, preferably Bank/Central Government employed for a propertied Post Graduate Engineer Officer, 29, Kousika, Vadama. Box No. 3522.

• Alliance for Telugu Niyogi Brahmin very fair Girl Uthiradam 28/5' 2" M.Sc., B.Ed., Delhi based teacher from parents of non-Kasyapa well-settled grooms of any subsect. Reply to Box No. 3523.

• Alliance invited from tall, decent Pillai/Mudaliar Groom (Engineers, Executives, Officers, Business men etc) for Uthiradam. Well educated, slim, charming 27/162 home loving Girl. Sub-sect acceptable. Box No. 3524.

• Wanted decently employed Bridegroom for Koundinya Matriculate Iyer Girl aged forty three. Fair and good looking star Revathi. Reply with Horoscope to Box No. 3525.

• Wanted decently employed Bridegroom for Koundinya Iyer Girl aged 40 years. Trained Graduate teacher employed at Madras. Star Kettai. Reply with Horoscope to Box No. 3526.

• Alliance for Koundinya Matriculate Iyer Girl aged forty three Revathi and for Brother Vishakam aged forty nine Class I Officer. Mutual alliance preferred. Reply with horoscopes to Box No. 3527.

• Suitable match for Vadamal Iyer Girl Star Moolam 4th Padam 30/5' 1" B.A. (Bombay). Employed as School Teacher earning Rs. 1100 required well settled non-Bharatwajam Iyer Groom between 33 to 35 years. Bombay based preferred. Box No. 3528.

• Alliance invited from Graduate well-employed Brahmin Vadama Groom below 42, for very fair Vathoola Vadama Graduate Bride 36, 150 cm. height employed in bank drawing Rs. 2,500 per month. Box No. 3529.

• Wanted good-looking educated employed Girl between 25-30 for Ashtasahasram B.Com., Boy aged 34, Moolam, employed in a very well established Firm drawing more than Rs. 2000/- and owning houses in Madras, Bangalore and Madurai and doing business of his own. Apply Box No. 3530.

• Wanted good-looking educated employed Iyer Boy between 32-35 for Ashtasahasram Graduate Girl aged 31. Star Aswini. Apply to Box No. 3531.

• Wanted good-looking educated employed Iyer Boy below 30 years for Ashtasahasram P.U.C. Girl aged 25. Star Poosam. Apply to Box No. 3532.

• Wanted Groom tall, Bachelor, goodlooking Officer, Bank/Central Govt., Doctor, Engineer for scheduled caste. Tamil, fair, smart, B.Sc., Girl 32 yrs/155 cms/Rs. 1500/- p.m. Clerk/Nationalised Bank. No dowry. Caste no bar. Box No. 3533.

• Wanted fair, beautiful home loving Graduate Iyer Girl below 25 preferably employed for Boy B.E. 30 years/5' 9" very fair. Haritha, Pooram, Suddha horoscope. Send horoscope with bio data in full to Box No. 3534.

• Alliance invited from Graduate, Government employed for Central Government employed Girl 34/154/1500. Bharani, Thuluva Vellalar/Udayar/ Pillai/Tamil Mudaliar. Send Horoscope with details to Box No. 3535.

• Suitable match for Nair Girl 24 fair charming S.S.L.C. settled Tamilnad. No dowry please. Groom from Sai Devotees' family preferred. Simple Marriage. Box No. 3536.

• Alliance invited from parents for Tamil Roman Catholic Girl 24 yrs, 5' 3", B.Sc., B.Ed., High School Science & Maths Teacher, Employed. Box No. 3537.

• Alliance invited for Thengalai Iyengar Girl Ayilyam aged 34 years S.S.L.C. unemployed domestically trained, from Non-Haritha Grooms between 36 and 40 decently employed. Early simple marriage. Reply with Horoscope to Box No. 3538.

• Wanted Non-Kashyapam Brides below 35/36 fair goodlooking employed preferred for Iyer/Vadama Groom 41/165/3550. Public Sector undertaking Calcutta S.S.L.C. Brahmin sub-sect no bar. Horoscope Optional. Manaporutham enough. Please write to Box No. 3539.

• பாரத்வாஜம், பிரஹச்சரணம் வகுப்பைச் சார்ந்த பட்டமேற் படித்து பிரபல நிறுவனத்தில் அதிகாரியாகப் பணியாற்றும் மாத வருமானம் ரூ 2500/168 செ.மீ./39 வயது. பிரம்மச்சாரிக்கு 34 வயதிற்கு மேற்படாத அழகும் இளமையும் கூடிய மணமகள் தேவை. உத்தியோகத்தில் இருந்தாலும் பரவாயில்லை. பிராம்மணர்கள் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும். ஒரே கோத்திரமாக இருந்து (மற்ற பொருத்தங்கள்) கூடினால் கோத்திரம் மாற்றி பண்ணிக் கொடுப்பவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 3540.

* 24 மலே தெலுங்கு செட்டியார், மணமகள் வயது 26. நல்ல சிவந்த நிறம். குடும்பப்பாங்கும், அழகும் பண்பும் நிறைந்தவர். எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி. இதே இனத்தில் தகுந்த மணமகன் நல்ல நிலையில் உள்ளவராய் தேவை. ஜாதக நகல், கோத்திரம் முதலிய விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 3541.

* பாங்கில் ஆபீஸராக இருக்கும் 33 வயது இந்து பறையர், சம்பளம் 2,000/ — இதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த பெண் தேவை. சிறிது உடல் ஊனமுற்றவர். உடல் ஊனம் இல்லாத படித்த ஏழைப் பெண் என்றாலும் பரவாயில்லை. இவரது தங்கை மாநில அரசில் வேலை, சம்பளம் 800/ —, வயது 28. பெண்ணுக்கு அரசாங்க உத்தியோகத்தில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 3542.

* மத்திய அரசு அலுவலகத்தில் வேலை பார்க்கும் மாதம் ரூ. 950 வருமானம், 25 வயதுடைய கவரா நாயுடு வகுப்பைச் சார்ந்த பி. எஸ்.ஸி. பட்டதாரி பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சார்ந்த அலுவலகத்தில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 3543.

* செட்டியார் தமிழ் வகுப்பைச் சேர்ந்த பெங்களூரில் ஸ்டேட் பேங்க் ஆப் மைசூரில் வேலை செய்யும் 28 வயது பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம். ஜாதி பேதமில்லை. பெட்டி எண்: 3544.

* சென்னையில், அரசு சம்பளம் ரூ. 1750/ —, சொந்த வீடு, 30 வயது, பி. எஸ்.ஸி., பூரட்டாதி. தாரமிழந்தவருக்கு (குழந்தைகள் இல்லை) அரசாங்க/ வங்கியில் பணிபுரியும், அழகான ஏழை, முதலியார்/ மணமகள் தேவை. வரதட்சணை தேவையில்லை. ஜாதி பேதமில்லை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். திருமதி சந்திரா, எம். ஐ. ஜி. ப்ளாட் நெ. 320/ 7, அண்ணா நகர், வெஸ்ட் ஏரியா, சென்னை — 600 040.

* Alliance from qualified wellsettled boys for employed Bombay based Naidu sisters 30/157/ B.A. B. Ed., 28/150/ B.A. B. Ed., Please reply with complete Biodata to Box No. 3545.

* Alliance invited for Tamil, Mudaliar girl, Graduate, 31, employed in Central Govt, Delhi. Box No.3546.

* Alliance invited for a smart slim wheat complexioned Graduate working 26/155 Vadama Srivatsa Iyer Girl. Only well educated and well placed Boys preferred. Sub-sect no bar. Reply with Horoscope and family particulars to Box No. 3547.

* Alliance invited from Graduate good-looking slim, Non-Srivatsa Iyer Girls from respectable family for 31 years smart fair slim Vadama, Post Graduate earning over Rs. 3,000/— in Bombay, Sub-sect no bar. Reply with Horoscope and family background to Box No. 3548.

* Alliance invited for Bharadwaja Iyer Girl fair, 36/131 cms., M. A., unemployed, Star Mrigasirsham. Also for Brother Visakam 39/165 cms., B. Sc., P.G. D.M., Senior Manager in a reputed firm Bombay. salary Rs. 6500/—. Box No. 3549.

* Vanniar Chettiar wants bride (30), Graduate/ P.U.C./ employed/ fair (white)/ colour/ Decent family/ knowing Typing/ Tailoring for Reserve Bank working (28), Send horoscope, family details, relatives references. Box No. 3550.

* Mutual or individual alliance invited for Vadama, Bharadwaja Girl, 35, Karthikai, employed in Public Sector, Bangalore, 1600/- and employed girls for Boy 32, Uthirattathi, Private concern, Bangalore, 1300/-. Horoscopes optional. Box No. 3551.

* Alliance invited for the Vadamal, Koundinya, Makam Star Girl — 37 — Govt. Servant — salary Rs. 1400/— domestically well trained. Divorcee & Widower should not apply. Box No. 3552.

* சைவ வேளாளர் வகுப்பு, தனியார் நிறுவனத்தில் கம்ப்யூட்டர் பிரிவில் பணிபுரியும் 29 வயது பையனுக்கு மணமகள் தேவை. மணமகள் வங்கி அல்லது அரசு பணியில் இருப்பது உசிதம். விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 3553.

* கௌண்டின்ய அஷ்டஸஹஸ்ரம் பி.காம். படித்து கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும், தையல், எம்பிராய்டரி, நிட்டிங், ஓவியம் போன்ற கலைகள் நன்கறிந்த மிக அழகான, திருவோண நக்ஷத்திரத்தில் பிறந்த 28 வயது பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 3554.

* ப்ரஹசரணம். ஹரித கோத்ரம். அச்வினி. உயரம் 5' 8'', 7ல்செவ்வாய்,வயது 33,நல்லநிறமுள்ள டில்லியில் சென்ட்ரல் கவர்மெண்டில் நல்ல வேலையில் இருக்கும் பையனுக்கு, 10+2 படித்த பெண் போதும். ப்ரஹசரணத்தில் பெண் வேண்டும். குறைந்தது 26 அல்லது 27 வயதில் இருந்தால் நல்லது. இந்த முகவரிக்கு தொடர்பு கொள்ளவும். **Capt. L.G. Subramanian (Retd) A.S.P.T. Pune-22, Pin. 411 022.**

* வடமாள் வாதூல சதயம் (எம்.ஏ.) 24 தனியார் கம்பெனியில் 600 சம்பாதிக்கும் தாயாரில்லாத சென்னையில் சொந்த வீட்டில் சொந்த உழைப்பினால் தனித்து இருந்து முன்னேறி வரும் பையனுக்கு சமைக்கத் தெரிந்த வசதியுள்ள வேலைக்குப் போகாத அல்லது வேலைக்குப் போகும் தெய்வ பக்தியுள்ள 22 வயதுக்குள் பெண் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. உட்பிரிவுகள் பரவாயில்லை. பெட்டி எண்: 3555.

* ப்ருஹசரணம், கௌதம கோத்ரம், 30 வயது பாங்க் ஆபீஸருக்கு ப்ருஹசரணம், அழகான குடும்பப் பாங்கான 25 வயதிற்கு உட்பட்ட எளிய குடும்பத்துப் பெண் தேவை. வரதட்சணையில் அக்கறை இல்லை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 3556.

* பங்களூரில் தேசியமயமாக்கப்படாத வங்கியில் ட்டெண்டராகப் பணிபுரியும் மாதம் ரூ 1300/— வருவாயுள்ள 27 வயதுடைய எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி. படித்த ராஜகுல அகமுடையார் மணமகனுக்கு அதே குலத்தில் மணமகள் தேவை. மணமகள் 8 வதுக்கு மேல் படித்திருக்க வேண்டும். வரதட்சணை வேண்டாம். சிக்கனத் திருமணம். பெட்டி எண்: 3557.

* 25 வயது நிரம்பிய எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி. படித்த வீட்டு நிர்வாகம் தேர்ந்த பெண்ணுக்கு 30 வயதுக்குள் பரந்த மனப்பான்மை கொண்ட அரசாங்க வேலையில் உள்ள பிராமண வரன் தேவை. நட்சத்திரம் மூலம், மாநிறம். பெற்றோர் பிராமணர்Xயாதவர். சுத்த சைவம். பெட்டி எண்: 3558.

* மத்திய அரசின் அஞ்சல் துறையில் (போஸ்டல் டிபார்ட்மெண்ட்) பணியாற்றும் இந்து ஆதி திராவிடர் (பறையர்) வகுப்பைச் சார்ந்த வயது 30, சம்பளம் மாதம் ரூ 1100/— பி.ஏ. முடிக்காத, நடுத்தரக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகனுக்கு படித்த அரசு உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகள் தேவை. விரைவில் எளிய திருமணம். முதற் தகவலில் மணமகளைப் பற்றிய முழு விவரம் அளித்திடுக. பெட்டி எண்: 3559.

* Proposals invited from Non-Kasyapa Iyer Groom preferably Delhi based for good looking, slim, fair complexioned Hons. Graduate Girl Officer Central Service 30/165/2200. Girl's Horoscope bright but comparison optional. Box No. 3560.

* Alliance invited for 27 year Sadamarshana Gothra, Shravana Nakshatra Girl, Studied eighth standard having slight impairment in walking and talking. Interested parties may kindly correspond to Box No. 3561.

* Alliance invited from qualified well-settled Grooms for Keralite Iyer Girl Aswati Brahacharanam Bharadwajam domestically trained Graduate employed 32 years 176 cms. Reply to Box No. 3562.

Edited, Printed and Published by V. Murali on behalf of Messrs Bharathan Publications Private Limited, at the Bharathan Press, Race Course Road, Guindy, Madras-600032. (Phone: 431543). Assistant Editor: Manjula Ramesh.

கைபடாத சேவரிட் சேமியா
மணக்குமே உங்கள் கைபட்டதும்!



சேவரிட் சேமியா மிக நவீனமான அயல் நாட்டு இயந்திரங்களால் மிகச் சுகாதாரமான முறையில் கைபடாமல் தயாரிக்கப்படுகிறது.

உயர்தர சம்பா கோதுமை ரவையில் தயாரிக்கப்படும் சேவரிட் சேமியா சத்து நிறைந்தது. குழைந்து போகாதது. சீக்கிரமாகச் சமைக்கக் கூடியது. மேலும், சேவரிட் சேமியாவை வறுக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. இது சமைத்த பின்பும் பால்போல் வெண்மையாக இருக்கும்!

சிற்றுண்டிகளானாலும், பாயசம் போன்ற விசேஷ உணவு வகைகளானாலும் சேவரிட் சேமியா உங்கள் சமையலுக்கு ஊட்டமும் சுவையும் கூட்டுகிறது!

ஆகையினால்தான் குடும்பநலன் கருதும் குடும்பத் தலைவிகள் விரும்பி வாங்குவது சேவரிட் சேமியாவே!





முத்தான அம்மா சமைப்பது
சத்தான சேவரிட் சேமியா!

Savorit
சேமியா

Sista's - UIM.482.85.TM.A

காலைப் புதுமை மாலைவரை நீடிக்கச் செய்யுங்கள்!

புதியது





உண்மையான புத்துணர்ச்சி. மற்ற சோப்புகள் தரும் குறைந்த நேர புத்துணர்ச்சி அல்ல. நாள் முழுவதும் உடலின் வியர்வை நாற்றமின்றி திகழும் புத்துணர்ச்சி! புதிய ஸின்த்தால் மட்டுமே அதனைத் தரவல்லது. இப்போது, ஒரு புதிய அற்புத நறுமணம் ஸின்த்தாலில் உள்ளது.

மேலும் அதன் சக்திவாய்ந்த வியர்வை துர்நாற்றம் போக்கும் தன்மை, சரும கிருமிகளை ஒழித்து உங்களை நாள் முழுவதும் நாற்றமின்றி புத்துணர்ச்சியுடன் வைத்திடும்.

ஸின்த்தால் மட்டுமே

உங்களை புத்துணர்ச்சியுடன் வியர்வை நாற்றமின்றி நாள் முழுவதும் வைத்திடும்.

Godrej